

ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ				
Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт				
Назив предмета: Рукомет				
Семестар: V семестар				
Статус предмета: Обавезни				
Број ЕСПБ: 7				
Број часова теоријске и практичне наставе (П+В): 2+2				
Услов: Нема услова				
ЦИЉ И ИСХОД				
<p><b>Циљ:</b> Упознавање са дефиницијом рукомета као спортске игаре кроз различите друштвене периоде, његовом систематизацијом и указивањем на положај рукомета у породици спортских игара. Стицање основних теоријско-методолошких знања о рукомету, са аспекта оспособљавања за обуку и извођење основних елемената технике и тактике у оквиру наставних планова васпитно-образовних установа и спортских клубова. Стицање оспособљености за анализу такмичарске активности у рукомету и методолошке оспособљености за обуку и усавршавање техничко-тактичких елемената.</p>				
<p><b>Исход:</b> Оспособљеност студента да разуме и влада теоријско-методолошким знањем и вештинама рукомета, нарочито деловима који се односе на методiku обучавања и усавршавања. Оспособљеност студената да примене дидактичке принципе у процесима планирања и реализације наставних, тренажних и такмичарских активности у рукомету, са различитим узрасним категоријама. Оспособљеност студената у апликацији рукомета у програмима физичког васпитања, рекреације и спортским клубовима различитог такмичарског нивоа.</p>				
ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ				
Р.б.	Наставни садржаји/теорија	Недеља у семестру	Облици и методе наставе	Предиспитне обавезе
1.	Увод. Рукомет као предмет студирања на Факултетима. Основни историјски подаци о појави и развоју рукомета код нас и у свету (РСС, ЕХФ и ИХФ). Најзначајнији резултати српског рукометног спорта на међународним такмичењима. Образовни, васпитни и практични значај рукомета.	I		
2.	Техничка припрема, подела технике: техника рукомета без лопте (трчања, скокови, основни ставови и кретање у нападу и одбрани), техника рукомета са лоптом (држања лопте, елементарна бацања и хватања лопте обема рукама и једном руком на краћем растојању).	II		
3.	Техника рукомета са лоптом (рукометни кораци са лоптом 1, 2 и 3 корака, природни и „шасе” кораци, елементарна, сложена и комбинована бацања).	III		
4.	Техника рукомета са лоптом (вођење – дриблинг,	IV		

	финтирање).			
5.	Техничка и тактичка припрема голмана без лопте и са лоптом у нападу и одбрани.	V		
6.	Тактичка припрема. Подела и основна начела при формирању напада и одбране. Принципи напада. Развијање напада: противнапад, продужетак противнапада, позициона игра, напад на организовану одбрану.	VI		
7.	Индивидуална, групна и колективна тактика игре у нападу. Системи игре у нападу: игра без кружног нападача, са једним кружним нападачем и два кружна нападача, напад са једним постменом и са два постмена, напад на плитке и дубоке зонске одбране, “човек више”, “човек мање” у нападу.	VII		
8.	Принципи одбране. Спречавање напада: противнапада, продужетка противнапада, позиционе игре, напада на организовану одбрану. Индивидуална, групна и колективна (систем зона, индивидуалне и комбиновање одбране, са “човеком више”, и “човеком мање”) тактика игре у одбрани.	VIII		
9.	Примена адекватних дидактичких принципа и наставних метода у рукомету. Стручни и педагошки лик професора физичког васпитања, тренера и функционера у рукомету. Рекреативно-забавни облици рукомета.	IX		Семинарски
10.	Четворогодишњи, годишњи и полугодишњи циклус припрема рукометаша	X		
11.	Физичка припрема рукометаша у контексту техничке и тактичке припреме. Принципи физичке припреме.	XI		
12.	Организација стручног рада у рукометном клубу и школи. Планирање, програмирање и евидентирање рада у рукомету.	XII		
13.	Процес селекције будућих рукометаша. Избор тестова за процену техничке, тактичке и физичке припреме рукометаша	XIII		
14.	Систем такмичења, правила и пропозиција.	XIV		
15.	Колоквијум - теоријски	XV		Колоквијум
<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.	Организација часа. Игре без лопте. Комплекс вежби обликовања и снаге без лопте. Техника рукомета без лопте: трчања, скокови, основни ставови и кретање у нападу и одбрани. Техника рукомета са лоптом: држања лопте, бацања и хватања лопте обема рукама. Елементарне игре са лоптом.	I		
2.	Игре са лоптом (држањем лопте, бацањем и хватањем лопте обема рукама). Комплекс вежби обликовања и снаге са лоптом. Техника рукомета са лоптом: бацања и хватања лопте једном руком на краћем растојању. Елементарне игре са лоптом.	II	Вежбе; Метода приказивања, метод практичног вежбања.	
3.	Игре са лоптом (бацањем и хватањем лопте једном руком на краћем растојању). Комплекс вежби обликовања и снаге у паровима без лопте.. Техника рукомета са лоптом: рукометни кораци са лоптом 1,2 и 3 корака, природним и „шасе” корацима елементарних и сложених бацања лопте једном руком изнад рамена	III		

	са позиције спољњих, крилних и кружних нападача. Елементарне игре са лоптом.			
4.	Игре са лоптом (бацањем и хватањем лопте једном руком изнад рамена). Комплекс вежби обликовања и снаге у паровима са лоптом. Техника рукомета са лоптом: рукометни кораци са лоптом 1,2 и 3 корака природним и „шасе” корацима комбинованих бацања лопте једном руком изнад рамена са позиције спољњих, крилних и кружних нападача. Елементарне игре прецизности са лоптом.	IV		
5.	Игре са лоптом (рукометним корацима са лоптом: једним, 2 и 3 корака, природним и „шасе” корацима, комбинованих бацања лопте једном руком изнад рамена). Комплекс вежби обликовања и снаге у паровима са лоптом. Техника рукомета са лоптом: вођење – дриблинг и финтирање. Елементарне игре са лоптом.	V		
6.	Игре са лоптом (вођењем – дриблинг и финтирањем). Комплекс вежби обликовања и снаге у паровима са лоптом. Техничка и тактичка припрема голмана без лопте и са лоптом у нападу и одбрани. Такмичење између играча и голмана при извођењу седмераца.	VI		
7.	Игре са лоптом (одузимање лопте: пресецањем, финтирањем, судијском одлуком... између екипа напада и одбране у 6м, 9м и половине игралишта са контранападом и шутем на супротни гол). Комплекс вежби обликовања и снаге у паровима са лоптом. Средства групне тактике одбране са истим, мањим и већим бројем играча.	VII		
8.	Игре са лоптом. Комплекс вежби обликовања, координације и снаге у паровима са лоптом. Средства групне тактике напада са истим, мањим и већим бројем играча	VIII		
9.	Игре са лоптом. Комплекс вежби обликовања и снаге у паровима са лоптом. Развијање напада: противнапад (индивидуални, групни и колективни), продужетак противнапада, позициона игра, напад на организовану одбрану.	IX		
10.	Из одбрамбене формације 6:0 индивидуални контранапад, умереним темпом вођењем – дриблингом по дужини терена и финтирањем пред голом, шутирања са свих позиција голману. Комплекс вежби обликовања и снаге у паровима са лоптом. Зонска одбрана 6:0 и развијање напада из ове формације са шутем на гол. Игра на два гола.	X		
11.	Из одбрамбене формације 3:2:1 индивидуални контранапад, умереним темпом вођењем – дриблингом по дужини терена и финтирањем пред голом, шутирања са свих позиција голману. Комплекс вежби обликовања и снаге у паровима са лоптом. Зонска одбрана 3:2:1 и развијање напада из ове формације са шутем на гол. Игра на два гола.	XI		
12.	Из екипне одбрамбене формације „човек на човека” на половини игралишта, контранапад и спречавање контранапада, умереним темпом, са шутем на гол. Комплекс вежби обликовања и снаге у паровима са лоптом. Игра на два гола „човек на човека” на целом игралишту. Вежбе “стречинга”.	XII		

13.		XIII		
14.	Игре са лоптом. Комплекс вежби обликовања и снаге у паровима са лоптом. Колективна тактика игре у одбрани и нападу са “човеком више” и “човеком мање”. Игра на два гола	XIV		
15.	Одигравање рукометне утакмице са различитим техничко-тактичким задацима.	XV		Колоквијум

#### УЦБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

- [1] Арсланагић, А. (1979). На рукометном голу. Бања Лука: НИГРО "Глас".
- [2] Вучинић, Ђ. (1977). Енциклопедија рукометних вежби. Београд: НИП Партизан.
- [3] Видић, М. (1999). Савремени рукомет - 300 изабраних вежби. Београд: НИП Партизан.
- [4] Гајић, М. и Гајић, В. (1973). Сто тренинга рукомета. Београд: НИП Партизан.
- [5] Гојнић, Г. (1982). Како се игра рукомет. Београд: НИП Партизан.
- [6] Ђукић, М. (1994). Структура техничко-тактичких активности рукометаша у функцији моделовања програма тренажног рада. Докторска дисертација. Нови Сад: ФФК
- [7] Илић, Х. С. (2014). Предавање из рукомета. Лепосавић: Факултет за физичку културу, Универзитет у Приштини.
- [8] Јанкелић, Ј. (1966). Рукомет. Сарајево: Висока школа за физичку културу.
- [9] Ковач, Ј., Ковач, М. и Јовановић, В. (1983). Рукомет. Нови Сад: Факултет за физичку културу.
- [10] Марковић, С. и Пивач, Н. (2006). Рукомет – Техника и методика. Ниш: СИА
- [11] Пивач, М. и Обрадовић, С. (1995). Рукомет-техника и методика. Крагујевац: СИА.
- [12] Пивач, М., и Живковић, З. (1997). Рукомет-тактика. Ниш: Факултет за физичку културу.
- [13] Попмихајлов, Д. (1984). Теорија рукомета. Нови Сад : Завод за физичку културу Војводине.
- [14] РСС (2016). Правила рукометне игре. Београд: Публикум.
- [15] Томљановић, З. и Малић, З. (1982). Рукомет – теорија и пракса. Загреб: Спортска трибина.

#### Оцена знања (максимални број поена 100)

Предиспитне обавезе	Поена: 60		Завршни испит	Поена: 40	
	Минимум	Максимум		Минимум	Максимум
Практична настава		30	Практични испит		25
Теоријска настава		10	Теоријски испит		15
Семинарски рад		10			
Колоквијум теоријски		10			

#### НАСТАВНИК И САРАДНИК

##### Наставник:

1. доц. др Игор Илић

##### Сарадник: