

# УПУТСТВА ЗА ИЗРАДУ СЕМИНАРСКОГ РАДА И ШАБЛОН

## Историја физичке културе

**Предмет:** Историја физичке културе

**Семестар:** I

**Наставник:** др Верољуб Станковић, редовни професор

**Академска година:** 2024/2025

### 1. ОПШТИ ПОДАЦИ

**Обим рада:** 3000-4000 речи (10-12 страна)

**Вредност:** 1-30 бодова

**Рок за предају:** До 14. недеље семестра или најкасније 7 дана пре испита

**Презентација:** 10 минута на последњем часу

### 2. ИЗБОР ТЕМЕ

#### 2.1. Тема

Студенти могу изабрати тему на два начина:

- **Избор са понуђене листе** - 35 понуђених тема подељених у 6 категорија
- **Предлог сопствене теме** - уз обавезну консултацију и одобрење наставника

#### 2.2. Критеријуми за избор теме

- Тема мора бити историјског карактера
- Мора се односити на физичку културу, спорт или физичко васпитање

## 3. СТРУКТУРА СЕМИНАРСКОГ РАДА

### 3.1. Насловна страна

Садржи:

- Назив факултета
- Назив предмета
- Наслов рада
- Име и презиме студента
- Број индекса
- Име наставника
- Место и година

### 3.2. Садржај

- Списак свих поглавља и потпоглавља са бројевима страница
- Нумерација поглавља (нпр. 1., 1.1., 1.2.)

### 3.3. Увод (10% рада)

Увод садржи:

- **Образложење избора теме** - Зашто је тема важна?
- **Предмет и циљ истраживања** - Шта конкретно истражујете?
- **Методологија** - Које изворе и приступе користите?
- **Структура рада** - Кратак преглед садржаја

**Препоручена дужина:** 300-400 речи (1-1.5 страна)

### 3.4. Главни део (75-80% рада)

Главни део треба да садржи:

#### А) Историјски контекст

- Временски оквир који проучавате
- Друштвени, политички и културни услови
- Кључни догађаји који су утицали на тему

#### Б) Анализа теме

- Детаљно истраживање изабране теме
- Коришћење примарних и секундарних извора
- Критичка анализа различитих перспектива

- Поређења и контрасти где је релевантно

## **В) Утицај и последице**

- Како је тема утицала на развој физичке културе?
- Везе са савременим праксама
- Дугорочни значај

**Препоручена дужина:** 2500-3200 речи (8-10 страна)

**Напомена:** Главни део поделите на 3-5 логичних поглавља са јасним насловима.

### **3.5. Закључак (10% рада)**

Закључак садржи:

- **Сажетак главних налаза** - Шта сте открили?
- **Одговор на истраживачко питање** - Да ли сте постигли циљ?
- **Лични осврт** - Шта сте научили?
- **Могућности за даља истраживања** - Отворена питања

**Препоручена дужина:** 300-400 речи (1-1.5 страна)

### **3.6. Литература**

**Минимум:** 5 извора

**Препоручено:** 7-10 извора

**Врсте извора:**

- Књиге (монографије, уџбеници)
- Научни чланци
- Архивска документа (ако су доступна)
- Интернет извори (проверени и релевантни)

**Цитирање:** АРА, МЛА или Harvard стил (конзистентно кроз цео рад)

**Пример (АРА стил):**

- Живановић, Н., Станковић, В., Ранђеловић, Н., & Павловић, П. (2010). *Теорија физичке културе*. Ниш: Паноптикум.

## 4. ТЕХНИЧКО ФОРМАТИРАЊЕ

### 4.1. Основна подешавања

- **Фонт:** Times New Roman, величина 12pt
- **Проред:** 1.5
- **Маргине:** 2.5 cm са свих страна
- **Поравнање:** Обострано (justified)
- **Нумерација страница:** Доле, центрирано (почев од увода)

### 4.2. Наслови

- **Наслови поглавља:** Bold, 14pt
- **Наслови потпоглавља:** Bold, 12pt
- **Размак пре наслова:** 12pt
- **Размак после наслова:** 6pt

### 4.3. Цитати

#### Кратки цитати (до 40 речи):

Укључују се у текст са наводницима.

#### Пример:

Према Живановићу (2010), "физичка култура је био саставни део друштвеног живота" (стр. 45).

#### Дугачки цитати (преко 40 речи):

Одвајају се од текста, увучени за 1 cm, без наводника, проред 1.0

### 4.4. Фусноте

Користе се за:

- Додатна објашњења
- Преводе страних термина
- Допунске информације које би ометале ток текста

## **5. КРИТЕРИЈУМИ ОЦЕЊИВАЊА**

### **5.1. Садржај и анализа (40%)**

- Дубина истраживања
- Критичко мишљење
- Повезивање са наставним градивом
- Оригиналност приступа

### **5.2. Употреба извора (30%)**

- Број и квалитет извора
- Правилно цитирање
- Балансирано коришћење различитих извора
- Избегавање плагијаризма

### **5.3. Структура и организација (20%)**

- Логичан распоред садржаја
- Јасност излагања
- Кохерентност између делова
- Техничка исправност

### **5.4. Презентација (10%)**

- Јасноћа излагања
- Поштовање временског оквира (10 минута)
- Коришћење визуелних помагала (PowerPoint)
- Одговарање на питања

## **6. ПРЕЗЕНТАЦИЈА РАДА**

### **6.1. Припрема презентације**

**Временско трајање:** 10 минута (8-12 минута је прихватљиво)

**Структура:**

- Увод (1 минут) - Тема и зашто је важна
- Главни део (7 минута) - Кључни налаз истраживања
- Закључак (1 минут) - Шта сте научили
- Питања (2-3 минута)

### **6.2. PowerPoint презентација**

**Број слајдова:** 8-10 слајдова

**Препоручени слајдови:**

1. Насловни слајд (наслов, аутор, датум)
2. Увод и циљ истраживања 3-7. Кључни делови истраживања (5 слајдова)
3. Закључак
4. Литература

**Дизајн:**

- Једноставан и читљив
- Максимум 5-6 редова текста по слајду
- Користите слике и графиконе где је могуће

## **7. ПРЕДАЈА РАДА**

### **7.1. Формат**

Рад се предаје у **електронској верзији** (PDF и Word формат) - на е-mail наставника [veroljub.stankovic@pr.ac.rs](mailto:veroljub.stankovic@pr.ac.rs)

### **7.2. Рок**

**Коначан рок:** 14. недеља семестра или 7 дана пре испита

## 8. ЧЕСТА ПИТАЊА (FAQ)

1. Могу ли радити у пару или групи?

**Не.** Семинарски рад је индивидуална обавеза.

2. Могу ли користити интернет изворе?

**Да, али не искључиво.** Минимум 3 од 5 извора морају бити књиге или научни чланци.

3. Шта ако не могу наћи довољно литературе?

**Консултујте се са наставником што пре.** Можда ће бити потребно променити или сузити тему.

4. Могу ли користити литературу на енглеском језику?

**Да, препоручује се коришћење стране литературе.**

5. Шта ако не могу презентовати на последњем часу?

**Контактирајте наставника најкасније недељу дана пре.** Могу се организовати алтернативни термини.

6. Колико извора је превише?

**Нема горње границе, али квалитет је важнији од квантитета.** 7-10 добро одабраних извора је идеално.

## 9. КОНТАКТ И КОНСУЛТАЦИЈЕ

**Наставник:** проф. др Верољуб Станковић

**E-mail:** [veroljub.stankovic@pr.ac.rs]

**Консултације:** Уторком и средом

## **10. ЧЕКЛИСТА ПРЕД ПРЕДАЈУ (проверите да ли сте испунили све услове за добар семинарски рад)**

- ✓ Рад има све потребне делове (насловна страна, садржај, увод, главни део, закључак, литература)
- ✓ Обим је између 3000-4000 речи
- ✓ Коришћено је минимум 5 извора
- ✓ Сви цитати су правилно означени
- ✓ Рад је проверен на правописне и граматичке грешке
- ✓ Форматирање је у складу са упутствима
- ✓ PowerPoint презентација је припремљена
- ✓ Рад је сачуван у PDF и Word формату
- ✓ Штампана верзија је спремна
- ✓ Презентација је увежбана и траје око 10 минута

**Срећно са радом!**

Ова упутства су ваш водич кроз процес израде семинарског рада. Не оклевајте да поставите питања и потражите помоћ када вам затреба.

*"Historia magistra vitae" - Историја је учитељица живота*

**У наставку текста је дат ШАБЛОН**

Универзитет у Приштини  
Факултет за спорт и физичко васпитање

**Тема семинарског рада**

(Семинарски рад из предмета „Историја физичке културе”)

**Предметни наставник:**

Проф. др Верољуб Станковић

**Студент:**

Марко Марковић, 111/25

Лепосавић, 2025.

## САДРЖАЈ

<b>1. Увод</b> .....	
<b>2. Предмет, циљ и задаци рада</b> .....	2
<b>3. Основни део рада</b> .....	3
<b>3.1 Поднаслов другог реда</b> .....	4
3.1.1 <i>Поднаслов трећег реда</i> .....	5
<b>4. Закључак</b> .....	6
<b>5. Литература</b> .....	7

## 1. Увод

Увод представља почетни део семинарског рада у коме се излаже основна проблематика која ће бити обрађена. У уводу се образлаже избор теме, њена актуелност и значај за област физичке културе и спорта. Потребно је да садржи јасно дефинисање проблема који се обрађује и образложење зашто је изабрана управо та тема. Неопходно је показати повезаност теме са развојем физичке културе и њеним историјским контекстом.

Кратак осврт на досадашње радове, истраживања и теоријске приступе који се односе на изабрану тему. Овде се наводе кључни аутори и њихови доприноси, као и евентуалне празнине у постојећој литератури.

Текст увода пише се у трећем лицу и безличним конструкцијама (биће анализирано, утврђује се, разматра се). Увод треба да буде концизан (једна до две странице) и да пружи јасну оријентацију читаоцу о томе шта може очекивати у наставку рада. Дobar увод треба да мотивише читаоца за даље читање и да му омогући да разуме шири контекст и значај изабране теме за развој физичке културе.

## 2. Предмет, циљ и задаци рада

Ово поглавље садржи прецизно одређење основних елемената који усмеравају целокупан семинарски рад.

**Предмет рада** представља централну тему која се проучава. Овде се јасно наводи шта конкретно чини садржину рада – да ли су то одређени историјски процеси, појаве, личности, институције или периоди у развоју физичке културе. Предмет треба да буде довољно одређен да не дозволи простор за недоумице, али и довољно широк да омогући свестрану анализу.

**Циљ рада** дефинише основну сврху истраживања. Он показује шта се настоји постићи овим радом – да ли је то утврђивање узрочно-последичних веза, објашњење одређених феномена, реконструкција историјских догађаја, валоризација постојећих теоријских ставова или нешто друго. Циљ мора бити реалан и остварив у оквиру семинарског рада.

**Задаци рада** представљају конкретне кораке кроз које се долази до остварења циља. Они дају одговор на питање на који начин ће се доћи до жељених сазнања. Задаци треба да буду логички повезани, хронолошки или тематски уређени, и да воде ка коначном закључку.

Јасно постављени предмет, циљ и задаци рада олакшавају организацију истраживања и омогућавају систематичан приступ обради теме.

### **3. Основни део рада**

Главни део семинарског рада представља централни сегмент у коме се систематски разрађује изабрана тема. Овај део треба да буде логички организован и јасно структуриран како би се омогућило лако праћење излагања.

Приликом обраде теме препоручује се примена историјског приступа који обухвата: Приказ настанка и еволуције проучаване појаве, процеса или института у области физичке културе, са освртом на кључне етапе развоја; Актуелно стање – анализа садашњег положаја, карактеристика и проблема који се јављају у савременој пракси; Сагледавање могућих тенденција и будућих кретања на основу уочених закономерности.

Текст треба организовати у поглавља и потпоглавља која су тематски повезана и логички уређена. Свако поглавље мора имати јасан наслов који одражава његов садржај. Поглавља представљају веће тематске целине и свако започиње на новој страници. Потпоглавља су мањи сегменти унутар поглавља и настављају се у континуитету без прелома странице.

Структура рада обично обухвата три до пет главних поглавља. Хијерархијско рашчлањивање не би требало да прелази три нивоа дубине ради очувања прегледности (поглавље → потпоглавље → подпотпоглавље).

У оквиру појединих поглавља могуће је вршити компарацију добијених сазнања са налазима претходних истраживача, указивати на сличности и разлике, образлагати одређене специфичности или ограничења. Када се користе резултати истраживања, они се приказују логичним редоследом уз помоћ табела, графикона, слика или описно у тексту, уз обавезно навођење извора.

#### ***3.1. Поднаслов на другом нивоу***

На овом нивоу се разрађују појединачни аспекти шире теме постављене у главном поглављу.

##### ***3.1.1. Поднаслов на трећем нивоу***

Најнижи ниво структуре користи се за детаљнију разраду специфичних питања или за издвајање посебних сегмената анализе. Овај ниво треба користити само када је то неопходно за јасноћу излагања.

#### 4. Закључак

Закључак је завршни део семинарског рада у коме се приказују главна сазнања до којих се дошло. У закључку треба дати одговоре на питања која су постављена на почетку рада. Потребно је јасно и кратко приказати шта је утврђено кроз обраду теме и да ли су остварени постављени циљ и задаци.

Треба истаћи најважније резултате и њихов значај за област физичке културе. Такође, потребно је изнети сопствено мишљење о обрађеној теми и евентуално указати на могућности за даља истраживања. Закључак не садржи табеле, слике или нове податке који нису били у раду. Не користе се цитати из литературе јер закључак треба да буде ауторов лични став о проблему.

Дужина закључка је једна до две странице текста.

## 5. Литература

Литература коришћена у раду наводи се према АРА стандарду (American Psychological Association). У семинарском раду потребно је користити најмање 3 референце.

Литература се наводи азбучним редом према презимену првог аутора. Свака референца се може означити бројем ради лакшег праћења. Коришћени извори морају бити цитирани у тексту рада.

Литературу треба наводити на изворном језику (српски, енглески и др.). Основу литературе треба да чине уџбеници, научни и стручни чланци. Интернет изворе користити умерено и само када су поуздани.

### Примери навођења литературе:

**КЊИГА/УЏБЕНИК:** Презиме, Иницијал имена. (година). *Наслов*. Место: Издавач.

Филиповић, М. (2015). *Соколски покрет на тлу Србије*. Лепосавић: Факултет за спорт и физичко васпитање.

**ЧЛАНАК У ЧАСОПИСУ:** Презиме, Иницијал имена. (година). *Наслов*. *Часопис*, број (волумен), страна.

Станковић, В. (2018). Развој физичке културе у Србији у 19. веку. *Физичка култура*, 72(2), 145-158.

**САОПШТЕЊЕ СА КОНФЕРЕНЦИЈЕ:** Презиме, Иницијал имена. (година). *Наслов*. У Уредник(ци) *Наслов зборника* (стр.). Место: Издавач.

Филиповић, М. (2016). Улога соколских друштава у развоју физичке културе. У В. Станковић (Ур.) *Зборник радова са научне конференције* (стр. 89-96). Лепосавић: Факултет за спорт и физичко васпитање.

**ЗАВРШНИ РАДОВИ:** Презиме, Иницијал имена. (година). *Наслов* (Врста рада). Место: Установа.

Петровић, Ј. (2020). *Историјски развој гимнастике у Србији* (Мастер рад). Лепосавић: Универзитет у Приштини, Факултет за спорт и физичко васпитање.

**ИНТЕРНЕТ ИЗВОРИ:** *Наслов*. (Година, месец дан). Преузето са интернет адресе

Историја олимпијских игара. (2021, мај 15). Преузето са <https://www.olympic.org/sr>

### Пример уређеног списка литературе:

1. Филиповић, М. (2014). *Балови у традиционалној физичкој култури Срба*. Лепосавић: Факултет за спорт и физичко васпитање.
2. Филиповић, М. (2015). *Соколски покрет на тлу Србије*. Лепосавић: Факултет за спорт и физичко васпитање.
3. Станковић, В. (2017). *Историја физичке културе*. Лепосавић: Факултет за спорт и физичко васпитање.
4. Станковић, В., & Филиповић, М. (2019). Соколство као део националног идентитета. *Физичка култура*, 73(1), 78-89.
5. Традиционалне игре и обалови. (2020, фебруар 10). Преузето са <https://www.heritage.rs>