

ПЛАН НАСТАВЕ на предмету **Анализа спортске активности - ЏУДО**

ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ	
Студијски програм: Стручно оспособљавање кадрова у спорту – Спортски оперативни тренер	
Назив предмета: Анализа спортске активности -ЏУДО	
Број часова активне наставе (П+В): 50 (30+20)	
ЦИЉ И ИСХОД	
Циљ: Упознати кандидате са техничким елементима џудоа и истовремено их оспособљавати за самосталну анализу и демонстрирање елемената технике и тактике.	
Исход: Кандидати ће бити оспособљени да примене стечено теоријско и практично знање анализе и приказа техничких елемената џудоа у раду са селекцијама.	

ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ			
Р.б.	Наставни садржаји/предавања	бр. часова	Облици и методе наставе
1.	Настанак и развој џудоа у свету и код нас	1	- Фронтални - Вербална, Аудио-визуелна, Дискусија
2.	терминологија, начин организовања, систем такмичења	1	
3.	Правила џудоа	2	
4.	Анализа тренажне активности у џудоу	2	
5.	Анализа такмичарске активности у џудоу	2	
6.	Увод у анализу припремних техника у џудоу	1	
7.	Анализа техника шизеи	1	
8.	Анализа технике сабаки	1	
9.	Анализа технике укеми вазе	2	
10.	Увод у анализу катаме вазе	1	
11.	Анализа техника осае коми вазе	2	
12.	Анализа техника шиме вазе	2	
13.	Анализа техника кансетцу вазе	2	
14.	Увод у анализу наге вазе	1	
15.	Анализа техника аши вазе	2	
16.	Анализа коши вазе	2	
17.	Анализа те вазе	2	
18.	Анализа сутеми вазе	2	
19.	Анализа метода за усавршавање техника бацања	1	
Р.б.	Наставни садржаји/вежбе	бр. часова	Облици и методе наставе
1.	Анализа технике укеми вазе	2	- Групни, у паровима - Демонстрација, Метод практичног вежбања
2.	Увод у анализу катаме вазе	2	
3.	Анализа техника осае коми вазе	2	
4.	Анализа техника шиме вазе	2	
5.	Анализа техника кансетцу вазе	2	
6.	Увод у анализу наге вазе	2	
7.	Анализа техника аши вазе	2	
8.	Анализа коши вазе	2	
9.	Анализа те вазе	2	
10.	Анализа сутеми вазе	2	
ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА			
<p>Теоријски колоквијум: Садржи једну половину пређеног градива програма предавања. Ради се писмено и пролазност је са 51 %. Семинарски рад: Кандидат бира тему за израду семинарског рада, који након предаје презентује. Практични испит: Практични део испита се полаже у сали приказом техничког елемента који кандидат добије случајним избором. Теоријски испит: Теоријски део испита се полаже усмено и обухвата половину градива (са положеним колоквијумом) или целокупно градиво (без</p>			

положеног колоквијума). Кандидат добија три питања случајним избором. **Консултације:** Реализују се једном недељно (усклађене са распоредом часова) или путем електронске поште.

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

1. Тоскић, Д. (2020). *Џудо и самоодбрана*. Крушевац: Факултет за спорт и физичко васпитање, Универзитет у Приштини.
2. Поповић, С. (1985). *Тајне јудоа*. Бела црква: Самостално издање аутора.

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

Наставник:

Проф. др Драган Тоскић

Е-mail: dragan.toskic@pr.ac.rs

Сарадник: