

# КЊИГА ПРЕДМЕТА

## САДРЖАЈ

<i>Назив предмета:</i> ПСИХОЛОГИЈА СА ПСИХОЛОГИЈОМ СПОРТА .....	3
<i>Назив предмета:</i> АНАТОМИЈА.....	4
<i>Назив предмета:</i> МЕТОДОЛОГИЈА ИСТРАЖИВАЊА У ФИЗИЧКОЈ КУЛТУРИ.....	5
<i>Назив предмета:</i> ОПШТА АНТРОПОМОТОРИКА .....	6
<i>Назив предмета:</i> КОШАРКА .....	7
<i>Назив предмета:</i> АТЛЕТИКА .....	8
<i>Назив предмета:</i> СОЦИОЛОГИЈА СА СОЦИОЛОГИЈОМ СПОРТА .....	9
<i>Назив предмета:</i> ФИЗИОЛОГИЈА .....	10
<i>Назив предмета:</i> ПЕДАГОГИЈА .....	11
<i>Назив предмета:</i> БИОМЕХАНИКА .....	12
<i>Назив предмета:</i> РУКОМЕТ .....	13
<i>Назив предмета:</i> ПЛЕСОВИ .....	14
<i>Назив предмета:</i> ЕЛЕМЕНТАРНЕ ИГРЕ .....	14
<i>Назив предмета:</i> ЕНГЛЕСКИ ЈЕЗИК .....	16
<i>Назив предмета:</i> БИОЛОГИЈА .....	17
<i>Назив предмета:</i> ФУДБАЛ.....	18
<i>Назив предмета:</i> РИТМИЧКО СПОРТСКА ГИМНАСТИКА.....	19
<i>Назив предмета:</i> СПОРТСКА ГИМНАСТИКА.....	20
<i>Назив предмета:</i> КОРЕКТИВНА ГИМНАСТИКА.....	21
<i>Назив предмета:</i> СМУЧАЊЕ .....	22
<i>Назив предмета:</i> ВАТЕРПОЛО И ПЛИВАЊЕ .....	23
<i>Назив предмета:</i> АКТИВНОСТИ У ПРИРОДИ .....	24
<i>Назив предмета:</i> ОБЈЕКТИ И РЕКВИЗИТИ .....	24
<i>Назив предмета:</i> ХИГИЈЕНА СА МЕДИЦИНОМ СПОРТА .....	26
<i>Назив предмета:</i> ТЕОРИЈА СА ИСТОРИЈОМ ФИЗИЧКЕ КУЛТУРЕ .....	27
<i>Назив предмета:</i> ОДБОЈКА.....	28
<i>Назив предмета:</i> БОРЕЊЕ.....	29
<i>Назив предмета:</i> МЕТОДИКА ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА .....	30
<i>Назив предмета:</i> МЕТОДИКА СПОРТСКОГ ТРЕНИНГА.....	31
<i>Назив предмета:</i> МЕТОДИКА РЕКРЕАЦИЈЕ .....	32

**Назив предмета:** ПСИХОЛОГИЈА СА ПСИХОЛОГИЈОМ СПОРТА

**Наставник:** др Драган Поповић, редовни професор

**Циљ предмета**

Циљ и задаци предмета су да се кроз посебне садржаје у вези са развојем јединке, њеним активностима и њеним психичким функцијама и процесима, упозна целовитост људског понашања, са посебним освртом на васпитно образовни процес.

**Исход предмета**

Студенти препознају основне, психолошке манифестације у понашању младих, посебно у спортским активностима, стичу неопходна знања из психологије и увиђају значај ове науке за унапређење физичке активности и спорта, као и утицај ових активности на развој и формирање личности.

**Садржај предмета**

*Теоријска настава*

Предмет и проблеми психологије: Дефиниција психологије. Однос психологије и других сродних научних дисциплина. Основни појмови у психологији; осети, перцепција, пажња. Одбрана информација код човека. Емоције и мотиви. Теорије личности. Методе у психологији. Развој јединке-биолошки и социјални фактори развоја. Опште законитости психичког развоја. Учење. Методе учења. Подстицаји за учење. Памћење и заборављање. Трансфер учења. Испитивање и оцењивање знања. Фактори који утичу на оцењивање. Тестови знања или постигнућа: Врсте тестова знања, израде тестова знања, главни облици тестова знања. Количник образовања и количник постигнућа. Психологија спорта: Предмет изучавања и дефиниција психологије спорта. Задаци психологије спорта у систему физичког васпитања и спорта. Когнитивне димензије. Конативне димензије. Моторичке димензије: моторички фактори, релације са когнитивним и конативним факторима, утицај појединих моторичких функција на успех у спорту. Формирање моторних навика: Карактеристике моторичког учења. Опште карактеристике формирања процеса моторних навика. Време реакције. Психолошки и психомоторни ефекти допинг средстава у спорту. Мотивација: Структура мотива, хомеостатички мотиви, нехомеостатички мотиви. Специфичности спортске мотивације. Мотивација постигнућа. Утицај емоцијалног стања на спортске резултате. Фрустрације и конфликти: Појмовно одређење и теориски приступ, врсте конфликта, типови реаговања на фрустрацију, позитивни и негативни ефекти фрустрације. Структуралне основе и динамичке диспозиције за социјално понашање: Карактер, ставови и вредности, социјализација, социјално понашање. Психологија спортске групе. Такмичење. Психолошка припрема: Стрес, замор.

*Практична настава*

**Литература**

**Обавезна:**

1. Поповић, Д., Симоновић, М. (2008). Психологија са психологијом спорта. Лепосавић: Универзитет у Приштини, Факултет за физичку културу.

**Допунска:**

1. Момировић, К., Поповић, Д. (2002). Психопатија и криминал. Лепосавић: Универзитет у Приштини, Факултет за физичку културу.
2. Момировић, К., А. Хошек-Момировић, Поповић, Д. (2007). Сексуални диморфизам. Лепосавић: Универзитет у Приштини, Факултет за физичку културу.

<b>Назив предмета:</b> АНАТОМИЈА
<b>Наставник:</b> др Здравко Витошевић, редовни професор, мр Татјана Поповић-Илић, асистент
<b>Циљ предмета</b> Упознати студента са основама о градњи човековог тела. У практичном делу упознати их визуелно и тактилно са основним деловима човековог тела.
<b>Исход предмета</b> Након полагања студент има основна знања из анатомије човека, а нарочито локомоторног апарата
<b>Садржај предмета</b> <i>Теоријска настава</i> Увод. I О микроскопској грађи човечијег тела. Наука о челији, Наука о ткивима. Подела системске анатомије. ОСТЕОЛОГИЈА: I Кости трупа. Кости кичменог стуба. Кости грудног коша. II Кости главе. Кости лобање, Кости лица, костур главе као целина. III Кости горњег уда. IV Кости доњег уда, карлица, кости ноге као целина. СИНДЕСМОЛОГИЈА: Непокретни зглобови. Покретни зглобови. I Зглобови трупа. Спојеви кичменог стуба, статика кичменог стуба. Динамика кичменог стуба. Спој кичменог стуба са главом. Спојеви грудног коша. II Зглобови главе. III Зглобови горњег уда. МИОЛОГИЈА: I Мишићи трупа. Мишићи леђа: Мишићи трбуха, апоневротична плоча предњег зида, дејство предње-бочних мишића, фасције трбушног зида, слабе тачке трбушног зида. Мишићи грудног коша, површни грудни мишићи, дубоки грудни мишићи, механика дисања, фасције грудног коша. II Мишићи главе. Мимични мишићи, Мастикаторни мишићи, фасције главе. III Мишићи горњег уда: Мишићи рамена, Мишићи надлакти, Мишићи подлакти, Мишићи шаке, дејство мишића шаке, рука као целина. IV Мишићи доњег уда: мишићи потколенице и стопала као целина. СПЛАНХНОЛОГИЈА: I Прибор за варење. II Прибор за дисање. III Мокраћно-сполни прибор. Ендокрине жлезде. АНГИОЛОГИЈА: Срце, срчана кеса. Артеријски систем, трунцус пулмоналис. Аорта: Гране лука аорте. А. Царотис поммунис. А. суболовиа. Гране грудне аорте. Гране трбушне аорте, А. илиаца поммунис, А. илиацинтерна, А. илиаца ехтерна. Венски систем. Вене целог крвотока: 1. V. cava superior. V. brdhiscephalica V. jugulari interna V. subclavia. 2. V. cava interior V. iliaca communis V. iliaca interna V. iliaca externa. Развој крвних судова. Фетални крвоток. Крв. Хематопоеични органи. Лифни систем. Ductus thoracicus Slezina. НЕУРОЛОГИЈА: I Увод. Централни нервни систем. Medulla spinalis. Truncus cerebri. Medulla oblongata, Pons. Mesencefalon. Cerebellum, четврта мождана комора. Diencerephalon, трећа мождана комора. Telencephalon. Сива маса: бела маса. Пuteви centralnog нервнoг система: моторни путеви, сензитивни путеви, сензоријални пуреви. Можданице. Крвни судови. Периферни нервни систем, мождани живци, кичмени живци, Вратни сплет, Међуребарни живци, слабински сплет, крсни сплет, стидни и тритични сплет. Аутономни нервни систем. Parsy sympathica, Pars parasymphathica. ОРГАНА СЕНСУМ: Орган за вид. Орган за слух и за равнотежу. Орган за укус, орган за мирис, чула за површни и дубоки сензибилитет. Кожа и њена творевина. <i>Практична настава</i> Практично упознавање студената са деловима остеологије, миологије, синдесмологије, планцнологије, ангиологије, неурологије.
<b>Литература</b> 1. Добричанин, С., Витошевић, З. (1997). Анатомија човека. Приштина: Пергамент. 2. Витошевић, З. (1994). Анатомија човека. Приштина: Јединство.

**Назив предмета:** МЕТОДОЛОГИЈА ИСТРАЖИВАЊА У ФИЗИЧКОЈ КУЛТУРИ

**Наставник:** др Драган Поповић, редовни професор, Јасна Поповић, асистент приправник

**Циљ предмета**

Основни циљ предмета је да се студентима пружи научне информације и знања из Опште методологије и кинезиолошке статистике.

**Исход предмета**

Усвајање најзначајнијих термина као и знања из истраживачких метода и кинезиолошке статистике.

**Садржај предмета**

*Теоријска настава*

Антропологија: Релације између антрополошких карактеристика, антрополошка генетика. Појам науке и циљеви истраживања у физичкој култури: Методологија истраживања у физичкој култури: Научне методе, Основне опште методе сазнања, Опште научне методе – статистичка метода; метода моделовања; кибернетичка метода; Основне посебне методе сазнања-аналитичка и синтетичка метода; метода апстракције и конкретизације; методе генерализације и специјализације; методе класификације; методе индукције; методе дедукције. Методе истраживања у физичкој култури – историјска метода; дескриптивна метода; и експериментална метода. Техника истраживања – посматрање; анкетирање; трстирање; интервјуисање; скалирање; социометрија. Етапе истраживања. Пројектовање истраживања. Основне законитости психометријских поступка – мерење, варијабла, тест, задавање, оцењивање и баждарење тестова, метријске карактеристике тестова, оцењивање и тумачење резултата тестирања. Појам и предмет кинезиолошке статистике. Појам и предмет теорије вероватноће. Векторски простори и матрични рачун: вектори, матрице. Манифестне и латентне варијабле. Генерални линеарни модел.

*Практична настава*

Униваријантне методе: централни параметри варијабли, дисперзиони параметри варијабли, тестирање нормалитета дистрибуције варијабли, стандардна вредност, стандардна грешка, степени слободe, интервали поузданости и ниво значајности, перцентили и перцентилни рангови. Значајност разлика између аритметичких средина. Интеркорелације варијабли. Регресиона једначина. Једначина тренда: линеарни и криволинијски тренд. Значајност разлика између фреквенција. Векторска алгебра. Матрична алгебра. Основни статистички параметри. Т-тест за велике независне узорке, Т-тест за мале независне узорке, Т-тест за велике зависне узорке, Т-тест за мале зависне узорке. Униваријантна анализа варијансе. Линеарна корелација, парцијална корелација, мултипла корелација, ранг корелација. Коефицијент контингенције. Једначина линеарног тренда, једначина криволинијског тренда.  $\chi^2$  тест.

**Литература**

**Обавезна:**

1. Поповић, Д. (1990). Методологија истраживања. Ниш: Универзитет у Нишу, Научни подмладак.
2. Поповић, Д. (1990). Методологија еринас сти физики агоги. Атина, Грееце.

**Допунска:**

1. Малацко, Ј., Поповић, Д. (2005). Методологија кинезиолошко антрополошких истраживања. Лепосавић: Универзитет у Приштини, Факултет за физичку културу.

<b>Назив предмета:</b> ОПШТА АНТРОПОМОТОРИКА
<b>Наставник:</b> др Бранимир Мекић, доцент
<b>Циљ предмета</b> Основни циљ предмета је да студентима пружи основне научне информације из области опште антропомоторике како би исте могли стваралачки да примене у теорији и пракси.
<b>Исход предмета</b> Након полагања испита студенти ће бити оспособљени да научна сазнања из опште антропомоторике пренесу у педагошком и едукативном процесу са децом, омладином и одраслима.
<b>Садржај предмета</b> <i>Теоријска настава</i> Увпд у предмет. Вежбе обликовања. Издржљивост: Основни појмови и подела; Физиолошки механизми. Средства и методе развоја издржљивости. Мишићна сила. Брзина. Окретност: Основни појмови и подела; Фактори окретности; Гипкост: Основни појмови и подела; Активна и пасивна гипкост; Анатомски и физиолошки фактори гипкости; Равнотежа: Основни појмови и подела; Равнотежа ставова на рукама и ногама и положаја тела; Балансирање предметима; Физиолошке основе равнотеже; Средства и методе развоја равнотеже; Развој равнотеже са узрастом. Прецизност: Физиолошке и перцептивне основе прецизности; Значај едукације у развоју прецизности; Средства и методе у развоју прецизности; Развој прецизности са узрастом; Критеријуми и оцењивање прецизности; Проблеми у истраживању антропомоторних способности. <i>Практична настава</i> Упознавање са садржајем вежби; Мерење антропомоторних способности. Терминологија: Терминологија у области антропомоторике; Општи термини у области антропомоторике; Специфични термини у области антропомоторике; Терминологија телесних вежби; Терминологија ставова; Терминологија призмених положаја; Терминологија поскока; Терминологија окрета; терминологија кретања; Терминологија истраживања; Терминологија осталих ставова и гibaња. Основна антропомоторна кретања: Антропомоторна кретања делова тела; Покрети и кретање главе; Покрети и кретање руке; Покрети и кретање трупа; Покрети и кретања ногу. Антропомоторна кретања целог тела; Антропомоторна кретања тела на тлу; Котрљања и клизања; Падови и саскоци. Основна натропомоторна кретања човека. Остали облици. Вежбе обликовања. Методе и средства у развоју антропомоторних димензија.
<b>Литература</b> <b>Обавезна:</b> 1. Гајић, М. (1985). Основи моторике човека. Нови Сад: Факултет физичке културе–ООУР Институту Физичке културе. <b>Допунска:</b> 1. Курелић, Н. и сар. (1975). Структура и развој морфолошких и моторичких димензија омладине. Београд: Институт за научна истраживања Факултета за физичко васпитање Универзитета у Београду. 2. Мекић, Б. (2007). Основи опште антропомоторике. Лепосавић: Универзитет у Приштини, Факултет за физичку културу.

<b>Назив предмета:</b> <i>КОШАРКА</i>
<b>Наставник:</b> др Хаџи Милош Видаковић, доцент, мр Соња Антонијевић, асистент
<b>Циљ предмета</b> Предмет има за циљ да студентима омогући стицање научних, стручних и моторичких информација које студентима омогућују да се стваралачки укључују у педагошку, рекреативну и спортску праксу у домену кошарке.
<b>Исход предмета</b> Након положеног курса студенти ће се оспособити за практичну примену стечених знања у васпитно образованим и спортским организацијама
<b>Садржај предмета</b> <i>Теоријска настава</i> Историјат кошарке у свету, Европи и код нас. Утицај правила и тактике на развој кошаркашке игре; Кошарка као наставни садржај у основној и средњој школи, на Универзитету и у рекреацији; ПРАВИЛА ИГРЕ. ТЕХНИКА ИГРЕ: Кошаркашки став; кретања у кошарци; Хватање лопте и додавање у покрету; Вођење лопте и дриблинг; Убацивање лопте из места у кош; убацивање лопте полагањем из вођења; Скок шут из места и вођење; Пивотирање; Полазак и дриблинг са финтирањем; ТАКТИКА ИГРЕ: Техника као саставни део игре. Значај тактике: индивидуална тактика у одбрани. Чување противник; Индивидуална тактика у нападу без лопте; Индивидуална тактика у нападу без лопте; индивидуална тактика са лоптом; Групна тактика у одбрани; Преузимање човека; групна тактика у нападу. Блокаде; крштање; Брз напад- контранапад; Одбрана од контранапада; Колективна тактика у одбрани; Законска одбрана и њена формација; Зонски пресинг. Комбиновање одбране; Напад и одбрана после прекида игре; Избор тактике у одбрани. <i>Практична настава</i> 1. Техника: Хватање лопте. Додавање лопте: Вођење лопте и дриблинг. Бацање лопте у кош: из места, једном и двама рукама у висини рамена и изнад главе. Скок шут. Специфична кретања: Кошаркашки став и кретања у кошаркашком ставу у свим правцима. Положај ногу при пивотирању. Положај руку при агресивној одбрани. Заустављање у трчању са и без лопте са једним и два контакта. Промена правца у трчању. Кошаркашки двокорак. Тактика: Индивидуална тактика у одбрани Идвидуална тактика у нападу: Финтирање погледом, покретом тела, покретањем лопте, привидним бацањем у кош и додавањем, привидним поласком у дриблинг. У кретању: променом правца и брзине кретања. Групна тактика: блокирање и екран, деблокирање и преузимање. Блокада у покрету и месту. Укрштање играча као вид ослобађање од противника. Заграђивање коша у одбрани, скок на одбијену лопту од коша у нападу и одбрани. Заузимање положаја приликом извођења слободних бацања, подбацивања лопте и извођење аута. Колективна тактика у одбрани. Пресинг одбрана. Конбинована одбрана. Зонски пресинг. Колективна тактика у нападу.
<b>Литература</b> <b>Обавезна:</b> 1. Јовановић, И. (1994). Кошаркашка теорија и методика. Ниш: Факултет физичке културе. <b>Допунска:</b> 1. Николић, А., Јовановић, В. (1960). Кошарка-савремена техника и тактика. Београд: НИП. 2. Павловић, М. Л. (1977). Теорија кошарке I и II део. Нови Сад: Факултет за физичку културу.

<b>Назив предмета:</b> АТЛЕТИКА
<b>Наставник:</b> др Раде Стефановић, доцент, Владимир Савић, сарадник у настави
<b>Циљ предмета</b> Оспособити (теоретски и практично) студенте, будуће педагоге физичке културе, да успешно овладају практичним и теоретским знањима из атлетике.
<b>Исход предмета</b> Стечена знања ће оспособити студенте да разумеју основне појмове о атлетици, успешно ће овладати практичним знањима из појединих атлетских дисциплина.
<b>Садржај предмета</b> <i>Теоријска настава</i> Појам, садржај и значај предмета. Систематизација атлетике. Историјски развој у свету и у Србији. Техника атлетских дисциплина. Периодизација тренинга. Тренинг. Структурална анализа дисциплина ходања и трчања: спортско ходање, крос трчање и брдско трчање, трчање на кратке средње и дуге стазе, трчање преко препона и препрека, штафетна трчања. Структурална анализа дисциплина скокова: скок у даљ, скок у вис, тросток и скок с мотком. Структурална анализа дисциплина бацања: кугла, копље, диск и кладиво. Вишебој. Атлетска правила. Антрополошке карактеристике важне за успех у појединим атлетским дисциплинама. Утицај програма атлетике на развој антрополошких карактеристика деце, омладине и одраслих у васпитно образовном процесу и у рекреацији. Основе методике обучавања и вежбања у атлетици. Анализа методичких поступака у различитим облицима атлетских кретања: методе учења и методе вежбања. Редослед учења елемената технике (аналитички, синтетички, ситуацијски) Атлетски садржај кроз игре и вежбе. <i>Практична настава</i> Спортско ходање. Основна школа трчања. Ниски старт и финиш. Штафета. Средње стазе. Крос. Препоне. Препреке. Скок у даљ (увинуће и корачна). Скок у вис (Фосбери). Бацање лоптице и копља. Бацање диска. Бацање кугле. Атлетска правила (приказ на терену).
<b>Литература</b> <b>Обавезна:</b> 1. Стефановић Ђ. (1992). Атлетика 1 (настанак и развој атлетских дисциплина). Београд: СИА. 2. Стефановић Ђ. (1992). Атлетика 2. (техника). Београд: СИА. 3. Стефановић Ђ., Стефановић, Р. (2004). Атлетика 2. (техника). Београд: СИА. 4. Атлетска правила (1994). АСЈ, Београд.

**Назив предмета:** *СОЦИОЛОГИЈА СА СОЦИОЛОГИЈОМ СПОРТА*

**Наставник:** др Анкица Хошек, редовни професор

**Циљ предмета**

Предмет је усмерен према циљевима и задацима у функцији да се студенти продубљеније упознају са законитостима развоја друштва и друштвеног кретања.

**Исход предмета**

Студенти се оспособљавају да препознају осмишљавање спорта, у функцији социјализације превазилажења многих појава које су одраз друштвене патологије, а које својим последицама умањују улогу спорта као друштвене делатности веома значајне за развој личности.

**Садржај предмета**

*Теоријска настава*

Предмет опште социологије. Поједина схватања предмета опште социологије. Однос опште социологије и спортских наука. Однос опште социологије и појединих социологија. Развој мисли у друштву пре настанка социологије. Схватања о друштву у старом веку, средњовековна схватања о друштву, мисао о друштву новог века, настанак социологије – схватање Огиста Конта. Приказ најважнијих теорија у социологији: механицистичке, биологистичке, психологистичке, формално-социолошке, функционализам, структурализам, марксистичка теорија и новија схватања социологије. Друштво и друштвене појаве. Социолошки појам друштва. Настанак и развој људског друштва. Однос природе и друштва. Личност и друштво. Појам и врсте друштвених појава. Структура и динамика друштва. Друштвена структура и њен састав. Друштвена основа, појам и њен састав. Структура и дијалектика производних снага и производних односа. Друштвене групе. Глобалне друштвене групе: хорда, род, племе, народ, нације. Парцијалне друштвене групе: породица, класе, држава, политичке странке, друштвене групе према месту сталног боравка. Друштвена надградња. Друштвене норме и друштвени прописи: право, обичај, друштвени прописи. Друштвена свест: религија, морал, филозофија, наука, уметност, култура, цивилизација. Периодизација развоја друштва и њене основне карактеристике. Еколошки проблеми савременог друштва. Перспективе даљег развоја друштва. Социологија спорта: Предмет социологије и физичке културе. Настанак и развој социологије физичке културе. Однос социологије физичке културе и сродних наука. Физичка култура и њен социолошки аспект. Социолошки аспект игре. Функција социјализације. Чиниоци социјализације. Друштвена структура и социјализација понашања. Биопсихосоцијална равнотежа и физичка култура. Спорт у функцији социјализације. Рад, слободно време и физичка култура. Појмовно одређење рада. Човек, рад и радна средина. Слободно време. Коришћење слободног времена. Култура рада.

**Литература**

**Обавезна:**

1. Хошек-Момировић, А. (2006). Елементи социологије спорта, социјални статус и спорт. Лепосавић: Универзитет у Приштини, Факултет за физичку културу.

**Допунска:**

1. Бјелица, С. (1991). Социологија спорта. Београд: Стручна штампа.

2. Петровић, К., Хошек, А. (1996). Огледи из социологије физичке културе, Загреб: Факултет за физичку културу.

<b>Назив предмета:</b> ФИЗИОЛОГИЈА
<b>Наставник:</b> др Горан Ранковић, ванредни професор
<b>Циљ предмета</b> Циљ предмета је да физиологију као основну грану биолошких наука која проучава све функције који карактеришу живе организме у целини па самим тим проучава и све функције људског организма приближи студентима и да практичним знањима их оспособи за васпитно-образовни процес.
<b>Исход предмета</b> Студенти ће бити оспособљени да решавају практичне проблеме везане за развој функционалних способности и разумевање процеса опоравка организма.
<b>Садржај предмета</b> <i>Теоријска настава</i> Општи животни процеси. Екситација: контракције скелетног мишића: Неуромускуларна трансмисија и повезивање екситације и контракције. Контракција и екситација глатког мишића (контракција глатког мишића, нервна и хормонска контрола контракција глатког мишића. Крв: крвна плазма, крвне ћелије, згрушавање крви, крвне крупе, количина крви у организму, промене састава крви условљене телесним радом. Срце и циркулација: кретање крви у артеријама, венама и капиларима. Артеријски крвни притисак и пулс. Проток крви у мишићима и минутни волумен срца при мишићном раду. Лимфа и лимфоток: састав и улога лимфе, стварање лимфе, лимфни судови. Дисање: механизам плућног дисања. Варење: метаболизам и регулација температуре, метаболизам угљених хидрата и настајање АТП, метаболизам масти, метаболизам протеина. Извори енергије и синтеза метаболизма. Телесна температура и регулација температуре. Телесна топлота у току мишићног рада. Витамини. Правилна исхрана. Бубрези и телесне течности. Чула. Нервни систем: моторне функције кичмене мождине, спинални рефлекс, контрола мождане функције од стране церебралног кортекса и можданог стабла. Стања можданих активности – спавање, мождани таласи, епилепсија, психозе. Аутономни нервни систем. <i>Практична настава</i> I–Вежба: Избор и припрема животиња за експеримент. II–Вежба: Припремање препарата за испитивање функционалних особина мишића и нерава. III–Вежба: Извести и анализирати кривуљу просте мишићне контракције. IV–Вежба: Општа правила хематолошке технике (узимање крви из прста, венепункцијом, антикоагулантна средства, добијање крвне плазме и серума, крвни размаз и бојење по Папенхајм), Одредити број еритроцита. V–Вежба: Показати понашање еритроцита у изотоничном, хипотоничним и хипертоничним растворима, VI–Вежба: Одредити брзину седиментације еритроцита методом Westergreenу. VII–Вежба: Одредити време крварења по Дукеу, Одредити број леукоцита, Одредити леукоцитарну формулу. VIII–Вежба: Одредити крвну групу на плочици по Моссу, Одредити крвну групу у епрувети. Одредити Rh фактор, извести интерреакције. IX–Вежба: Срчани циклус.
<b>Литература</b> <b>Обавезна:</b> 1. Ранковић, Г. (2006). Физиологија са физиологијом спорта. Лепосавић: Универзитет у Приштини, Факултет за физичку културу. <b>Допунска:</b> 1. Гуитон, А. Ц. (1996). Медицинска физиологија. Београд: Савремена администрација. 2. ДеВриес, Х. А. (1976). Физиологија физичког напора у спорту и физичком васпитању. Београд: Научна књига.

**Назив предмета:** ПЕДАГОГИЈА

**Наставник:** др Радивоје Кулић, редовни професор

**Циљ предмета**

Циљ предмета је да студенти стекну знања о задацима и садржајима појединих васпитних подручја и развијати вештине за њихову примену у настави визичког васпитања.

**Исход предмета**

Након положеног испита студенти ће бити оспособљени за практичну примену педагошких знања у свим организационим облицима извођења наставе и комуникацији са родитељима ученика и колегама и у сопственом развоју.

**Садржај предмета**

*Теоријска настава*

Предмет и задаци педагогије. Васпитање као људска делатност. Васпитање и образовање као основни педагошки процеси. Остале педагошке категорије и основни појмови. Порекло и значење термина педагогије. Педагогија као наука, настанак и конституисање педагошке науке, развој педагогије у Србији, Однос педагогије и других наука, систем педагошких дисциплина. Васпитаник односно ученик. Фактори развитка личности. Наслеђе као фактор развитка личности. Улога друштвене средине (спољних фактора) у развитку личности. Васпитање. Садржај васпитног деловања на формирање васпитаникове личности. Физичко и здравствено васпитање. Интелектуално (умно) васпитање. Морално васпитање. Васпитање за међународно разумевање. Васпитање свесне дисциплине. Свесна радна дисциплина, дисциплина понашања. Однос према друштвеној имовини, васпитање међуљудских односа. Васпитање хуманости. Васпитање колективизма, васпитање другарства. Естетско васпитање. Радно-техничко васпитање. Дидактика. Појам и суштина наставе. Материјални задаци. Формално-функционални задаци. Васпитни задаци. Ученик као субјект и активни фактор у настави. Настава као процес. Дијалектика процеса сазнања и наставе. Процес сазнавања. Настава и процес учења. Дијалектички принципи. Принцип примерености наставе добу (узрасту) ученика. Принцип индивидуализације, социјализације, интереса, наставникова руковођења, доживљаја у настави, свесне активности, повезаности наставе са животом, систематичности и поступности, очигледности, економичности, трајности знања, вештина и навика. Садржај наставе. Наставни план. Наставни програм, распоред градива у наставном програму, врсте наставних програма. Наставне методе. Методе усменог излагања. Метода разговора. Методе демонстрације (показивања). Методе рада са текстом (рад са књигом). Метода графичких радова. Метода лабораторијских радова. Избор наставних метода. Програмирана настава. Организација наставе. Разредно-предметни систем наставе. Разред – одељење. Типови наставних часова. Структура наставног часа. Припрема наставника за час. Организација наставног рада на часу. Домаћи задаци ученика. Екскурзије. Понављање и вежбање у настави. Оцене и оцењивање. Образовна технологија.

**Литература**

**Обавезна:**

1. Круљ, Н., Качапор, С., Кулић, Р. (2003). Београд: Педагогија. Свет књиге.

**Допунска:**

1. Трнавац, Н., Борђевић, Ј. (1992). Београд: Педагогија. Научна књига.

**Назив предмета: *БИОМЕХАНИКА*****Наставник:** др Верољуб Станковић, ванредни професор**Циљ предмета**

Предмет Биомеханика намењен је оспособљавању студената за опште разумевање и примену механичких законитости на кретање мишићно-скелетног система.

**Исход предмета**

Реализацијом програма студенти добијају елементарна сазнања из биомеханичке анализе као основе за примену у програмирању и контроли кинезиолошких трансформацијских процеса

**Садржај предмета***Теоријска настава*

Увод у биомеханику. Улога мишића у локомоцији. Утицај режима рада мишића на његову силу, компоненте мишићне силе. Зависност силе мишића од: површине физиолошког пресека, дужине, брзине скраћења, степена активације. Фактори од којих зависи сила мишића: структура, архитектура, еластичност, замор, температура, биолошка старост. Биомеханичка својства мишића. Моделирање и симулација мишићне контракције (Хилов модел). Кости и зглобови. Основе механике. Механичке особине полуге. Полуге локомоторног апарата. Дејство мишића у природним условима. Механичке особине основних покрета. Мишићи као активатори скелетног система. Механизми кретања мускуло-скелетног система. Основе графостатике, услови равнотеже, геометријске тачке тела, праволинијско и криволинијско кретање тачке, кинематика крутог тела, динамика тачке, система и крутог тела, судар, силе трења, основе механике флуида. Биомеханичка својства мускулоскелетног система. Својства костију, зглобова и спојева скелетних мишића. Одређивање параметара сегмената. Употреба антропоморфних модела: инерцијални, регресијски, комбиновани. Процена кинематичких величина кретања. Кинематички мерни систем, кинематичке величине референтне тачке. Мерни претварачи силе. Платформе за мерење силе реакције подлоге. Вектор дијаграм. Мерење расподеле притиска. Компонентне силе сегмената, интерсегменталне силе и моменти, енергија сегмената и система, измене енергије унутар и између сегмената, импулс и момент импулса сегмената и система. Кинезиолошка електромиографија. Мерење површинским електродама. Диференцијална детекција и појачање ЕМГ сигнала. Неуромускуларни системи. Кретање у флуиду.

*Практична настава*

Теорија мерења грешака и приказивања резултата. Мерења у биомеханици: мерење кинематичких величина, мерење динамичких величина, електромиографска метода, Међународни систем мерних јединица. Одређивање тежишта човековог тела у равни: аналитичка метода, одређивање центара зглобова и оса сегмената тела, одређивање тежишта сегмената тела, одређивање координата појединачних тежишта, одређивање тежина појединачних тежишта. Кинематографска метода. Одређивање заједничких тежишта методом слагања паралелних сила, израчунавање брзина и убрзања изабраних тежишта, израчунавање угаоних брзина и убрзања. Динамографска метода, одређивање реалних физичких величина, квалитетивна анализа покрета, квалитативна анализа динамограма.

**Литература****Обавезна:**

1. Јарић, С. (1997). Биомеханика хумане локомоције са биомехаником спорта, друго допуњено и измењено издање. Београд: "Досије".

**Допунска:**

1. Лукман, Л. (1974). Практикум из биомеханике. Београд: Универзитет у Београду, Факултет за физичко васпитање.

<b>Назив предмета:</b> <i>РУКОМЕТ</i>
<b>Наставник:</b> др Саша Илић, доцент
<b>Циљ предмета</b> Циљ наставе рукомета је да се студенти оспособе да користе и ову игру у раду са ученицима и спортистима и упознавање са одговарајућим наставним принципима и методама које се користе у процесу учења и усавршавање технике и тактике рукомета.
<b>Исход предмета</b> Након одслушањог предмета студенти ће бити оспособљени за практичну примену природних облика кретања (трчање, бацање, скокови) које се користе у рукомету, прихватање специфичне технике кретања као и коришћење васпитно-образовних и здравствено-хигијенских вредности ове игре у васпитно-образованим и спортским организацијама
<b>Садржај предмета</b> <i>Теоријска настава</i> Рукомет као предмет студирања на Факултетима. Основни историјски подаци о појави и развоју рукомета код нас и у свету. Најзначајнији резултати југословенског рукометног спорта на међународним такмичењима. Образовни, васпитни и практични значај рукомета. Систем такмичења, правила и пропозиција. ТЕХНИКА ИГРЕ: Кретање без лопте у нападу и одбрани. Техника игре са лоптом (држање, хватање, додавање, шутирање, вођење – дриблинг, финтирање, шутирање). Техничка припрема голмана. Примена дидактичких принципа у настави. Примена практичних метода у рукомету. Процес формирања моторних навика. Стручни и педагошки лик професора физичког васпитања. ТАКТИКА РУКОМЕТНЕ ИГРЕ: Подела и основна начела при формирању напада и одбране. Принципи напада, индивидуални, групни, противнапад. Колективна тактика напада. Развијање напада, противнапада, продужетак противнапада, позициона игра, напад на организовану одбрану. Системи игре у нападу–игра са једним кружним нападачем, са два кружна нападача, напад са једним постменом, са два, напад на плитке зонске одбране, на дубоке “човек више”, “човек мање” у нападу. Тактика игре у одбрани. Тактика игре голмана у фази напада. Примена адекватних дидактичких принципа и наставних метода при учењу и усавршавању технике и тактике рукомета. Физичка припрема рукометаша у контексту техничке и тактичке припреме. Принципи физичке припреме. <i>Практична настава</i> Кретање без лопте у нападу и одбрани. Основни ставови и кретање истих ставова. Техника игре са лоптом и без лопте. – Држање, хватање, додавање. Вођење и дриблинг у рукомету. Техника кретања и предавање лопте из једног, два и три корака, финтирање. Техника бацања, шутирања. Обрада елементарних, сложених и комбинованих шутева из свих позиција. Техника игре голмана у одбрани и нападу. Тактика игре. Игра у нападу, индивидуална, групна и екипна. Игра у одбрани: индивидуална, групна и екипна. Тактика игре голмана у одбрани и нападу.
<b>Литература</b> <u>Обавезна:</u> 1. Арсланагић, А. (1979). На рукометном голу. Бања Лука: СИА 2. Гајић, В., Гајић, М. (1973). Сто тренинга рукомета. Београд: НИП Партизан. 3. Томјановић, З., Малић, М. (1982). Рукомет теорија у пракси. Загреб: Факултет за физичку културу. <u>Допунска:</u> 1. Алманах рукометног савеза Југославије 1949-1989. (1991). Београд. 2. Пивач, М. (1988). Рукомет, техника и методика. Ниш: Факултет за физичку културу.

<b>Назив предмета:</b> ПЛЕСОВИ
<b>Наставник:</b> др Евагелиа Боли, ванредни професор, Јасна Поповић, асистент приправник
<b>Циљ предмета</b> Предмет плесови усмерен је према циљевима и задацима у функцији да се студенти поред усвајања практичног знања о плесовима упознају и са законитостима које владају унутар овог друштвеног феномена.
<b>Исход предмета</b> Након одслушаног курса студенти су оспособљени за практичну примену плесова у васпитно образовном процесу у циљу остварења циљева и задатака вежбања.
<b>Садржај предмета</b> <i>Теоријска настава</i> Место и задатак предмета у оквиру студија физичког васпитања. Значај и улога плеса у васпитању. Историјски развој плесова. Плес као примитивно средство изражавања осећања. Плес као израз народног стваралаштва, уметност, облик друштвене забаве, средство васпитања, надградња у смилу тамичарске активности. Анализа ходања, трчања, поскакивања, скокова, окрета, кретања, разних врста плесних корака. Просторна обрада кретања. Принципи повезивања низа покрета и кретања. Терминологија елемената технике плеса. Избор елемената плеса, методика обучавања и рада према узрасту полу и способностима. Структура часа плеса у оквиру наставних и осталих активности. Народи плесови и њихов значај примена и чување. Елементи. Облици, типови, варијанте стилова и пратња народних плесова. Подела народних плесова према мотивима, учесницима, облицима пратње, кореографским зонама. Систем Љубице и Данице Јанковић, Винка Жганеца, Ивана Иванчана, Јелене Допуђа, и др. Примена народних плесова у физичком васпитању. Карактеристике друштвених плесова XX века. Стандардни, латино-амерички, северно амерички и савремени плесови. Уметнички плес. Музика и ритам, мелодија, хармонија, тонска боја, динамика, звук, врсте звукова, особине тона. Динамичке ознаке. Тонски систем. Импровизирана музика. Постојећа музичка композиција из области музичке литературе. Посебно компонована музика за одређени теловежбени састав. Принципи компоновања целина у односу на музичку пратњу. <i>Практична настава</i> Основни елементи технике плеса, њихово повезивање у целини. Ставови и основни покрети врата и главе, раменог појаса и руку, кичменог стуба, карличног појаса, ногу. Напетости и опуштања. Вежбе координације. Ходање и трчање–временски: Разним темпом, променама темпа, прелазом хода у трчање и обратно, нагло и постепено заустављање, просторно, праволинијски, у разним смеровима и криволинијски, луковито, кружно, у виду осмица, динамички–агонистички различитим наглашавањем, лако, тешко, слабо, замахом, вучењем, ударом, топотом, одсечно, и сл. Појединачно, паровима, тројкама, у групи и разним формацијама. Поскоци и скокови на једној или са обе ноге, у месту са преношењем тежине тела, са једне на обе ноге или обратно са окретом, просторно у разним ставовима, високо, ниско, далеко, са разним покретима руку, главе и тупа, различити у темпу, ритму и динамици. Вежбе равнотеже. Повезивање разних покрета и разних облика кретања у целине са справама. Обрада плесних и класичних друштвених плесова (полка, валцер, танго, фокстрот, блуз, румба, самба, ча-ча-ча, јадранске, алпске панонске и вардарске). Народни плесови из читаве земље. Дечији народни плесови, плесови појединих етно кореографских плесних зона (моравске, динарске, јадранске, алпске, панонске и вардарске). Музичко образовање.
<b>Литература</b> <b>Обавезна:</b> 1. Јоцић, Д. (1995). Плесови. Београд: Факултет физичког васпитања. 2. Мутавцић, В. (2000). Народни плесови Србије. Ниш: СКЦ. 3. Котуровић, Б. Маринковић, А. (1973). Народне игре Југославије (методика, техника ритам). Београд: Факултет за физичку културу.

<b>Назив предмета:</b> <i>ЕЛЕМЕНТАРНЕ ИГРЕ</i>
<b>Наставник:</b> Мирољуб Васић, предавач
<b>Циљ предмета</b> Стицање знања и савлађивање основних појмова и елемената из елементарних игара. Оспособљавање за свакодневну примену елементарних игара наставни физичког васпитања.
<b>Исход предмета</b> Након положеног предмета студенти ће усвојити најзначајније информације из елементарних игара
<b>Садржај предмета</b> <i>Теоријска настава</i>  Утицати на укупан правилан раст и развој ученика, посебно на јачање различитих мишића, на развој покретљивости зглобова и смањење масног ткива, те лабављење и опуштање свих мишићних група. - Утицати на развој опште моторике, развој снаге, координације и прецизности, повећање спретности и флексибилности, развој експлозивне снаге. - Утицати на побољшање функција крвотока, система органа за дисање, на рад срца код регулације процеса за време напора и одмора. - Развијање осећаја потребе за кретањем и формирање карактерних црта као што су упорност и истрајност, спортски дух, те поштовање правила игре. - усвоје задана правила игре у духу фер-плеја; - учествују и уживају у заједничкој игри.  <i>Практична настава</i> Увежбавање наведених елементарних игара.
<b>Литература</b> <b>Обавезна:</b> Иванковић, А. (1978): Тјелесни одгој дјете предшколске доби. Школска књига, Загреб. Иванковић, А. (1982): Тјелесне вјежбе и игре у предшколском одгоју. Школска књига, Загреб. Трнавац, Н. (1983): Дечје игре. НИРО Дечје новине, Горњи Милановац. Томић, Д. (1974): Елементарне игре. НИП Партизан.

**Назив предмета:** ЕНГЛЕСКИ ЈЕЗИК

**Наставник:** Мирољуб Васић, предавач

**Циљ предмета**

СТИЦАЊЕ ЗНАЊА И САВЛАЂИВАЊЕ ОСНОВНИХ ПОЈМОВА И ЕЛЕМЕНАТА ЕНГЛЕСКОГ ЈЕЗИКА. ОСПОСОБЉАВАЊЕ ЗА СВАКОДНЕВНУ КОМУНИКАЦИЈУ И ПРЕВОЂЕЊЕ ТЕКСТОВА ИЗ СТРУЧНЕ ЛИТЕРАТУРЕ.

**Исход предмета**

Након положеног предмета студенти ће усвојити најзначајније термине везане за струку, да прате литературу из ове области и да разумеју стручне теме на енглеском језику.

**Садржај предмета**

*Теоријска настава*

I Фонетски ниво. II Фонолошки ниво: Фонема и врсте фонема у енглеском језику, Акцент у енглеском језику, Интонација. III Граматички ниво: А. Морфологија, Граматичке и лексичке морфоне, Речи и врсте речи у енглеском језику, Неодређени члан и његова употреба, Одређени члан и његова употреба, Именице, врсте именица, генитив и множина именица, Заменице и врста заменица, Прилеви, врсте прилева и компарације прилева, Бројеви, Предлози, Свезе, Приложи и грађење прилога, Герундив, Глаголи, Категорија стања, Категорија начина, Категорија аспекта, Категорија аспекта. Б. Синтакса: Ред речи, Просте реченице, Сложене реченице, Слагање Времена, Индиректан говор, Погодбоне реченице, IV Лексика: Речи и изрази свакодневне комуникације, Лексикон терминологије из физичке културе.

*Практична настава*

Увежбавање наведених елемената језичких нивоа у контексту опште и посебног (стручног) језичког садржаја.

**Литература**

**Обавезна:**

1. Andrews, J. (1979). Essays on Physical Education and Sport. Stanley Thornes, Cheltenham.
2. Allen, W.S. (1971). Ливинг Енглиш Структуре. Лонгман.
3. Михаиловић, Љ. Енглески језик I и II. Београд: КНУ.
4. Михаиловић, Љ. Граматика енглеског језика. Београд: Научна књига.

**Допунска:**

1. Research Quarterly for Exercise and Sport, AHPERD, USA.
2. Journal of Physical Education, AHPERD, USA.

<b>Назив предмета:</b> <i>БИОЛОГИЈА</i>
<b>Наставник:</b> др Биљана Витошевић, доцент
<b>Циљ предмета</b> Упознавање студената са основама развоја човека, функционалним испитивањем органских система и примена резултата тих испитивања у физичком васпитању. Упознавање са основним обољењима која се срећу у школском добу и у доба активног спортског живота.
<b>Исход предмета</b> Након полагања студенти се оспособљавају за примену предходно стечених, теоријских и стручних знања за решавање практичних проблема везаних за селекцију и оријентацију у спорту као и препознавање ендогених и егзогених утицаја на организам.
<b>Садржај предмета</b> <i>Теоријска настава</i> Порекло и еволуција човека. Фактори психомоторног развоја човека. Оплодња и трудноћа. Порођај. Развој органа и система. Кости, мишићи, респираторни систем, кардиоваскуларни систем, уrogenитални систем, ендокрине жлезде, нервни систем, психомоторни развој. Раст и тежина тела: спортска тежина, ширина тела, обим тела, асиметрија тела, конституција. Периоди развоја: новорођенче, одојће, мало дете, предшколски узраст, школски узраст, полно сазревање (пубертет), зрело доба, период старости. Морфолошке и функционалне одлике жене. Обољења појединих система и телесно вежбање: органи за дисање, органи за варење, кардио-васкуларни систем, болести бубрега, болести локомоторног система. Антропометрија и антропоскопија. Оцена физичке способности (функционални тестови). Интернеционални биолошки програм мерења: лонгитудинална, трансверзална, циркуларна, поткожно масно ткиво (начин мерења и одређивање конституционалних типова). Оцена аеробних и анаеробних способности и капацитета, функционални тестови.
<b>Литература</b> <b>Обавезна:</b> 1. Јовашевић, Љ., Витошевић, Б. (2007). Биологија са основама развоја човека. Дуга-Адрани. 2. Угарковић, Д.: Основи спортске медицине. Београд: Алфаграф. <b>Допунска:</b> 1. Journal of Sports Science and Medicine

<b>Назив предмета:</b> ФУДБАЛ
<b>Наставник:</b> др Љубиша Лилић, доцент
<b>Циљ предмета</b> Партиципација у припреми професора за стручни професионални рад у васпитно-образовним институцијама физичке културе.
<b>Исход предмета</b> Знање течено овим предметом омогућује рад са свим узрастима и оба пола на развоју антрополошких димензија кроз фудбал.
<b>Садржај предмета</b> <i>Теоријска настава</i> Историјски преглед настајања фудбала. Тактика игре: Емитовање потребних информација о тактици у фудбалу уз ситуирање одређених тактичких потеза током саме игре. Фудбалски системи као елементи технике. Транформација фудбалске игре од “Т” до “WW” система. Систем “Двоструког W”, систем “WN”. Одбрамбене варијације MW система: бункер, брава, катеначно бедем, бетон. Варијанта MW система у нападу, повучена крила. Систем “Четири бека”. Основни елементи тактике: Покривање и преузимање играча. Одузимање и пресретање лопте. Инсценирање офсајда. Постављање живог зида. Вођење лопте. Шут на гол. Слободан ударац из зоне шута. Тактика одбране: индивидуална, групна, тимска и комбинована одбрана. Тактика напада: индивидуални, групни и тимски напад. Обележја савременог фудбала. Методичке сугестије: Сугестирање рационалних методичких процедура у процесу учења и усавршавања појединих фудбалских елемената технике и тактике. Педагошка инструментализација фудбала. Фудбал као медиј у оквиру рекреативних процедура. “Мали фудбал” као тенденција. <i>Практична настава</i> Ударци лопте. Ударци лопте ногом: унутрашњом страном стопала, спољном страном стопала, средином хрбта стопала, унутрашњом страном хрбт стопала и спољном страном хрбта стопала. Ударци лопте главом: ударци лопте фронталним и темпоралним делом главе из места, у кретању, после оскока обема и једном ногом. Примање котрљајућих лопти одговарајућим делом стопала, примање лопте у ваздуху, примање високих липти непосредно после пада на тлу, примање лопте надколеницом, грудима и главом. Вођење лопте: унутрашњом страном стопала, спољном страном хрбта стопала, средином хрбта стопала. Вођење лопте главом. Финте и дриблинзи Дриблинг унутрашњом и спољном страном хрбта стопала. Дриблинг доњом страном стопала са повлачењем лопте уназад, окретом за 180° и ролањем у страну. Дриблинг “лажно” заустављање. Дриблинг прескакањем лопте и у поље. Одузимање лопте Одузимање лопте унутрашњом страном стопала, гурањем тела, клизајућим кораком, грудима и длавом. Убацивање лопте у игру после “аута” Техника голмана: техника кретања голмана без лопте и са лоптом, хватање, одбијање, боксовање и обарање лопте, дегажирање и избацивање лопте. Након процеса учења следе одговарајуће процедуре усавршавања научних кретних структура.
<b>Литература</b> 1. Николић, М. (1998). Фудбал-теорија и методика технике, тактике и физичке припреме. Приштина: Универзитет у Приштини, Факултет за физичку културу.

<b>Назив предмета:</b> <i>РИТМИЧКО СПОРТСКА ГИМНАСТИКА</i>
<b>Наставник:</b> др Ружена Поповић, редовни професор; мр Слађана Милошевић, асистент
<b>Циљ предмета:</b> Свестраном физичком и специфичном припремом доприносити васпитању и образовању женске популације. Учвршћивати и јачати здраље вежбачица и повећати њихове радне способности: Утицаји на развој значајних кретних навика и особина неопходних за живот и рад уопште.
<b>Исход предмета</b> Студенти ће се оспособити за примену овог коменцијоналног спорта у настави физичког васпитања.
<b>Садржај предмета</b> <i>Теоријска настава</i> Развој РСГ у свету и у Србији. Основне карактеристике савременог схватања РСГ као спортске гране. Карактеристике кретног израза у РСГ класификација покрета и средстава РСГ. Специфичне антрополошке карактеристике РСГ. Основни психолошки аспекти и изразито естетске карактеристике РСГ. Анализа спортске активности. Средства РСГ. Структурне карактеристике РСГ. Биомеханичке карактеристике појединих дисциплина РСГ. Спортски тренинг у РСГ. Педагошке и психолошке особености спортског тренинга у РСГ. Организација рада и структура часа у одељењима РСГ без такмичарске оријентације. Основне карактеристике средстава РСГ. Вежбе за свестрани развој. Припремне вежбе. Специфичне вежбе РСГ. Вежбе без реквизита. Вежбе са реквизитима. Основне структурне групе у вежби са вијачом, лоптом, обручем, траком и чуњевима. Антрополошке карактеристике релевантне за успех у РСГ. <i>Практична настава</i> Средства РСГ. Вежбе за свестрани развој. Основне вежбе РСГ (вежбе за правилно држање тела, акробатске вежбе). Вежбе са реквизитима. Објашњење специфичних захтева у раду са појединим реквизитима. Техничка припрема и значај. Садржај техничке припреме. Организационе форме техничке припреме. Савладавање основних структурних група у вежби без реквизита и са реквизитима (вијачом, лоптом, обручем, траком и чуњевима). Вежбе за постизање јединства музике и покрета у РСГ. Јединство времене. Јединство израза. Терминологија вежби у РСГ. Варијабле за оцену успешности у РСГ. Критеријуми оцене успешности, специфичне оцене успешности. Правила оцењивања у РСГ. Могућности примене РСГ у облицима рада са децом, омладином и одраслима. Облици наставе. Теоретска предавања, практична предавања (вежбе), стручна пракса, консултације.
<b>Литература</b> <u>Обавезна:</u> 1. Поповић, Р. (1998). Антрополошке детерминанте успеха у ритмичкој спортској гимнастици. Приштина: Универзитет у Приштини, Факултет за физичку културу. 2. Поповић, Р. (1997). Теорија и методика ритмичкој спортске гимнастике. Приштина: Универзитет у Приштини, Факултет за физичку културу. <u>Допунска:</u> 1. Поповић, Р. (1997). Ритмика и плесови у физичком васпитању, спорту, рекреацији и кинезитерапији. Приштина: Универзитет у Приштини, Факултет за физичку културу. 2. Правила суђења у РСГ (2003). Београд: Гимнастички савез Србије.

<b>Назив предмета:</b> <i>СПОРТСКА ГИМНАСТИКА</i>
<b>Наставник:</b> др Саша Илић, доцент, мр Драгана Алексић, асистент
<b>Циљ предмета</b> Успешно решавајући све циљеве и задатке наставе физичког васпитања студенти треба да се оспособе за упознавање специфичних кретања у спортској гимнастици.
<b>Исход предмета</b> Након успешно одслушаног курса студенти ће бити у могућности да у пракси примене практична знања из спортске гимнастике.
<b>Садржај предмета</b> <i>Теоријска настава</i> Појам и садржај предмета. Место, улога и значај спортске гимнастике. Класификација вежби на справама. Истражувања у области спортске гимнастике. Основи технике и методика обучавања вежби на справама, прескока и акробатике. Терминологија. Правилници о такмичењу. Суђење. Кратак историјски осврт на развој спортске гимнастике. Примена чувања код појединих справа и група вежби. Помоћна средства за реализацију чувања. Сале, справе и уређаји. Спортска гимнастика у школском физичком васпитању. Специфичности женског организма у односу на примену спортске гимнастике. <i>Практична настава</i> Практично проучавање и савладавање технике извођење појединих вежби на справама, прескока и акробатике. Практично проучавање и овладавање одређених вежби. Методи и вежбе за практично упознавање обучавања и тренинга. Приказ вежби за развијање одређених специфичних психомоторних особина.
<b>Литература</b> <u>Обавезна:</u> 1. Величковић, С. Петковић, Е. Илић, С. (2008). Методика спортске гимнастике. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања. 2. Петковић, Д. (1999). Антрополошке основе успешности у спортској гимнастици. Ниш: СИА. 3. Петковић, Д. Петковић, Е. Величковић, С. (2007): Спортска гимнастика, практикум. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања. 4. Правилник за оцењивање, (2007). Београд: Гимнастички савез Србије.

<b>Назив предмета:</b> <i>КОРЕКТИВНА ГИМНАСТИКА</i>
<b>Наставник:</b> др Слађан Каралеић, доцент
<b>Циљ предмета</b> Обука студената да тестовима функционалне дијагностике као и специјалним тестовима, утврдити актуелно стање локомоторног апарата.
<b>Исход предмета</b> Након одслушано предмета студенти програмираним вежбама аналитичког и синтетичког карактера, могу да изврше превенцију, корекцију и санацију постуралних поремећаја и телесних деформитета.
<b>Садржај предмета</b> <i>Теоријска настава</i> Основни појмови рехабилитације, Место корективне гимнастике у кинезитерапији и систему рехабилитације, Историјски развој корективне гимнастике, Предмет, циљ и задаци корективне гимнастике, Принципи корективне гимнастике, Статика и динамика кичменог стуба, Активне и пасивне снаге, Мануелни мишићни тест, Почетни положаји, Врсте мишића, Моторна јединица, Мишићна контракција и деконтракција, Дозирање оптерећења код развоја мишићне снаге, Дозирање оптерећења код повећања амплитуде покрета, Координација покрета и релаксација, Средства и методе у корективној гимнастици, Негативни утицај појединих физичких активности на држање тела, Узрасне карактеристике, Држање тела-појам, Правилно држање тела, Методе оцењивања и анализа параметра правилног држања тела, Лоше држање тела-узроци, Учење правилног држања тела, Почетни положаји, Криви врат, Кифоза, Округла леђа, Равна леђа, Криласте лопатице, Лордоза, Сколиоза, Испупчене, издубљене и равне груди, О, икс ноге и сабласта колена, Испупчене, избуљене и равне груди, Урођено ишчашење зглоба кука, Нормално стопало-равно стопало, Издубљено и расплинато стопало, Уврнуто и шпицасто стопало, Чукаљ палца стопала и чекићасти прст. <i>Практична настава</i> Упознавање са основима карактеристикама локомоторног апарата. Функционална анатомија. Терминологија покрета. Равни и осовине у којима се изводе покрети. Средства и методе мерења обима покрета у зглобовима. Вежбе против отпора. Клинички преглед. Приказ и употреба справа за оцењивање држања тела. Антрополошке тачке и нивои који су неопходни за оцењивање кичменог стуба у фронталној и сагиталној равни. Мануелни мишићни тест. Кифоза-утврђивање степена поремећаја и целокупни програмски садржај корективног вежбања. Лордоза - утврђивање степена поремећаја, и целокупни програмски садржај корективног вежбања. Сколиоза-утврђивање степена поремећаја, и целокупни програмски садржај корективног вежбања. Равна леђа - утврђивање степена поремећаја и целокупни поремећаја и целокупни програмски садржај корективног вежбања. О ноге, икс ноге - утврђивање степена поремећаја и целокупни програмски садржај корективног вежбања. Равна стопала - утврђивање степена поремећаја, и целокупни програмски садржај корективног вежбања. Вежбе за јачање слабих мишићних група, вежбе редресмана мишића у контрактури.
<b>Литература</b> <b>Обавезна:</b> 1. Радисављевић, М. (2001). Корективна гимнастика са основама кинезитерапије. Београд: Факултет физичког васпитања и спорта. <b>Допунска:</b> 1. Живковић, Д. (1998). Теорија и методика корективне гимнастике. Ниш: Факултет физичке културе.

<b>Назив предмета:</b> <i>СМУЧАЊЕ</i>
<b>Наставник:</b> др Александар Јоксимовић, доцент
<b>Циљ предмета</b> Оспособити (теоретски и практично) студенте, будуће педагоге физичке културе, да самостално и креативно организују и реализују наставу смучања код предшколског и основног узраста.
<b>Исход предмета</b> Након завршеног курса студенти ће бити оспособљени за активну примену знања у процесима организовања и обучавања у настави смучања са децом различитих узраста оба пола.
<b>Садржај предмета</b> <i>Теоријска настава</i> Историја смучања. Основи технике смучања. Основи методике смучања. Основне претпоставке о манифестовању грешке при реализовању кретања у смучању. Алпско смучање: опрема за алпско смучање, биомеханички елементи техника и актуелне конвенције у алпском смучању, шема моделовања структурално–функционалних техника промене правца кретања, спуст низ падину право и косо, спуст по различитим облицима рељефа терена, положај и заокрети у спусту, техника промена правца кретања престапајућим кораком, техника промена правца кретања, техника промене правца кретања на чврстој подлози, техника промене правца кретања у дубоком снегу. Методика учења и усавршавања технике кретања у алпском смучању, карвинг. Такмичења у алпским дисциплинама. Snowboard: опрема, техника кретања, методика учења, такмичење. Смучарски скокови и летови: опрема, скакаонице, техника, такмичења. Акробатско смучање: видови акробатског смучања, терен, опрема. Опасности у планини: потенцијалне опасности у планини зими (објективне), потенцијалне опасности у планини зими (субјективне). <i>Практична настава</i> Први смучарски курс: Елементарни покрети смучара на хоризонталној подлози, спуст право низ падину, наизменично подизање смучки, опружање–прегибање, обојно одскакање, наизменичан ослонац са једне на другу смучку, позиција смучки уско–широко. Прелазне позиције смучара: висока, средња, ниска. Паралелно престапање. Спуст преко разноликог рељефа терена. Пењања. Окретања. Спуст косо низ падину. Паралелно престапање. Одклизавање бочно. Клизачки корак. Престапајући корак. Плуг: спуст у позицији плуга, заокрет у плугу, “бракаж“. Основни заокрет. Широко вијугање са преласком у уско вијугање. Паралелни заокрет. Прикази: - Видео снимци са наставе; Анализа кретања, Snowboard, Смучарско трчање. Алпско смучање напредна школа. Варијанте технике паралелних заокрета на чврстој снежној подлози. Варијанте технике заокрета у дубоком снегу. Техника “скоковитих“ промена правца кретања. Основни преступни заокрет. Паралелни преступни заокрет. Маказаста преступни заокрет. Теренски скокови. Алпско смучање такмичарска школа: основна техника вожње кроз капије (слалом, велеслалон, спуст). Карвинг. Прикази: Моноски, Snowboard, Акробатско смучање, Снимци са наставе видео камером. Практична настава из предмета смучање се организује у зимским скијашким центрима у Србији у трајању од 15 дана.
<b>Литература</b> <u>Обавезна:</u> 1. Симић, М. (2001). Смучање. Лепосавић: Универзитет у Приштини, Факултет за физичку културу. <u>Допунска:</u> 1. Алексић, С. (1994). Историја смучања (настанак и развој смучарских дисциплина). Приштина: Пергамент.

<b>Назив предмета:</b> <i>ВАТЕРПОЛО И ПЛИВАЊЕ</i>
<b>Наставник:</b> др Драган Тоскић, доцент
<b>Циљ предмета</b> Да се студенти упознају са теоретским и практичним стручним и научним информацијама из области пливања и ватерпола, које ће савременим методским приступом користити у педагошком раду са децом и одраслима.
<b>Исход предмета:</b> Студенти су оспособљени да практично демонстрирају све пливачке и ватерполо технике као и да стечено теоретско и практично знање примене у планирању и програмирању тренажних процеса и наставе физичког васпитања.
<b>Садржај предмета</b> Теоријска настава Релације између неких антрополошких димензија и пливања. Релације између хидродинамичких законитости и пливања. Анализа пливачких техника. Основни принципи и методе обуке непливача. Рекреативно и спортско пливање. Спасивање утопљеника и пружање прве помоћи. Основи технике и тактике ватерпола. <b>Практична настава</b> Краул на прсима. Леђни краул. Прсно пливање. Делфин. Старт за све четири пливачке технике. Окрети за све четири пливачке технике. Гњурање у даљину и дубину. Самоспасивање, пружање помоћи изнемоглом у води, спасилачки скок, транспорт утопљеника, извлачење на обалу, пружање прве помоћи. Основна ватерполо техника. Практична настава из предмета пливање ће се обавити на базену у трајању од 15 дана.
<b>Литература</b> 1. Пивач, М. (1998). Пливање- теорија и методика. Ниш: СИА 2. Тоскић, Д. (2004). Основи пливања. Крушевац: СИА 3. Тоскић, Д. (2004). Пливање-практикум. Крушевац: СИА

<b>Назив предмета:</b> АКТИВНОСТИ У ПРИРОДИ
<b>Наставник:</b> др Хаџи Милош Видаковић, доцент
<b>Циљ предмета</b> Упознати студенте са организовањем наставних активности на планини, мору, језеру или реци и оспособити их за практичну примену знања.
<b>Исход предмета</b> Након полагања предмета студенти треба да буду обучени за организовање и извођење активности на мору, језеру, реци и планини.
<b>Садржај предмета</b> <i>Теоријска настава</i> Специфичности активности с обзиром на узраст: предшколски узраст, млађи школски узраст, старији школски узраст, средњошколски узраст, одрасли. Специфичности активности с обзиром на место боравка: море, планине, реке и језера. Специфичности активности с обзиром на смештај: логоровање, камповање, бунгалови, хотели. Камповање као облик активности у природи: значај камповања у функцији одмора и рекреације, врсте и садржај кампова, припрема за спровођење камповања, опрема за камповање и реализација. Логоровање као облик активности у природи: избор места за логор, опрема за логоровање, уређење логора. Модели пешачења у природи: организација пешачења у природи, оријентационо кретање у природи, земљиште и оријентација, топографија. Вештине у природи: ватре, ложишта, склоништа, чворови, лов птица и дивљачи импровизованим средствима. Исхрана у природи: јестиво дивље биље, јестиве гљиве, јестиве дивље животиње, рибе, птице и остале животињске врсте. Опасности у природи: опасности у току зиме (хладноћа, вејавица, сунчеви зраци, магла, лавина, дивље животиње), опасности у природи у току лета (сунце и топлота, боравак у води, змије и инсекти). Спортско рекреативне активности на води: пливање, роњење, веслање, једрење на дасци, скијање на води, сплаварење, риболов. Спортско рекреативне активности на копну: излети, планинарење, алпинизам, оријентационо кретање у природи, трим стазе, елементарне игре, одбојка на песку, мини голф, стреличарство, јахање. Практични део наставе се реализује кроз десетодневни курс логоровања. <i>Практична настава</i> Курс логоровања са активностима на планини (планинарење, алпинизам, оријентационо кретање) и води (пливање, веслање, обука непливача) се обавља у трајању од 10 дана на локацији која задовољава захтеве везане за наставни програм.
<b>Литература</b> 1. Вучковић, С. (2002). Активности у природи. Ниш: Универзитет у Нишу, Факултет физичке културе.

<b>Назив предмета:</b> <i>ОБЈЕКТИ И РЕКВИЗИТИ</i>
<b>Наставник:</b> др Евагелиа Боли, доцент
<b>Циљ предмета</b> Оспособити студенте, будуће педагоге физичке културе, да успешно овладају практичним и теоретским знањима објекта и реквизита у спортској рекреацији
<b>Исход предмета</b> Након успешно одслушаног курса студенти ће бити у могућности практичне примене знања у струковним организацијама, школама и јавним површинама где је могуће спроводити све врсте физичког вежбања
<b>Садржај предмета</b> <i>Теоријска настава</i> Простори, опрема и средства за рад у физичкој култури. Простори, нормативи, упуства за планирање, изградњу, одржавање и коришћење објеката. Опрема, справе, реквизити, помоћно-техничка опрема. <i>Практична настава</i> Практично упознавање са простором, опремом и средствима за рад у физичкој култури. Простори, нормативи, упуства за планирање, изградњу, одржавање и коришћење објеката. Опрема, справе, реквизити, помоћно-техничка опрема.
<b>Литература</b> 1. Благајац, М. (1992). Програмирани активан одмор. Нови Сад: Метем.

**Назив предмета:** ХИГИЈЕНА СА МЕДИЦИНОМ СПОРТА

**Наставник:** др Светомир Самарцић, редовни професор, мр Тајјана Поповић-Илић, асистент

**Циљ предмета**

Основни циљ предмета је упознавање са утицајем фактора животне средине на здравље људи, уз истовремено изналажење најбољих мера за њихово уклањање или сузбијање.

**Исход предмета**

Студенти ће бити оспособљени за препознавање фактора који утичу на здравље деце и омладине као и препознавање спортских повреда, епидемиологије спортског трауматизма.

**Садржај предмета**

*Теоријска настава*

Хигијена ваздуха: природни састав ваздуха. Атмосфера: састав, атмосферске промене и физичка активност, клима, климатске промене и физичка активност, загађење ваздуха и утицај аерозагађења на бављење физичком активношћу, болести које се преносе ваздухом. Хигијена воде: хигијена и санитарни уређаји на спортским игралиштима и у дворанама за физичку културу. Школска хигијена: школска средина и здравље ученика, физичко васпитање у школи, одеђивање способности за наставу физичког васпитања. Лична хигијена. Хигијена исхране. Ментална хигијена: ментална хигијена у пракси, породица, школа, спортски колектив, алкохолизам, алкохолизам и спорт, пушење, утицај на организам спортисте, наркоманија, допинг, контрола допинга.

Спортска медицина: Методологија провере антропометријског статуса: антропометријске тачке и нивои, техника мерења, компоненте телесне масе, одређивање конституције. Методологија провере здравственог статуса: контрола здравља и телесног развоја особа активних у спорту, рекреацији и физичком васпитању, лекарски преглед и контрола здравља спортиста, контрола утицаја физичких активности на организам ученика, рекреативаца и спортиста. Методе функционалног тестирања: класификација тестова, могући инциденти у току ергометријског тестирања. Морфолошке и функционалне карактеристике деце: Жена и спорт: Физичка активност одраслих и старијих особа, физичка активност и трајању живота, штетност физичке активности, преглед и здравствена контрола старих особа, избор активности старијих особа (врста, интензитет, обим), исхрана у старијем животном добу. Патологија спортских напора. Епидемиологија спортског трауматизма.

*Практична настава*

Хигијена ваздуха. Испитивање фактора микроклиме. Хигијенски преглед воде за пиће: физички преглед, дезинфекција. Локална инспекција просторија за спортске активности. Процена стања ухрањености. Антропометријска испитивања. Метода оцењивања телесног развоја. Одређивање енергетских потреба здравих одраслих особа и деце: израда јеловника за поједине категорије спортиста и фазе тренажног процеса. Контрола функционалних способности: техника извођења тестова функционалних способности. Реанимација, реанимациони поступци. Крварење и прва помоћ. Ручна апотека, завојни материјал, завоји и техника преврцања. Имобилизација и имобилизациона средства. Транспорт повређеног.

**Литература**

**Обавезна:**

1. Самарцић, С., Т. Поповић-Илић (2008). Хигијена. Лепосавић, Универзитет у Приштини, Факултет за физичку културу.
2. Савићевић, Б. И сар. (2004). Београд: Хигијена, Медицинска књига.
3. Митровић, Р и сар. (2003). Ниш: Хигијена, Медицински факултет.

**Допунска:**

1. Brukner, P. and Khan, K. (2002). Clinical Sports Medicine, National Library of Australia.
2. Бановић, Д. и сар. (2006). Београд: Повреде у спорту, Стручна књига.

**Назив предмета:** ТЕОРИЈА СА ИСТОРИЈОМ ФИЗИЧКЕ КУЛТУРЕ

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

**Циљ предмета**

Основни предмет проучавања Теорије са историјом физичке културе су теоретски ставови и законитости на којима се заснива развој физичке културе као и законитости које су условиле појаву и развој физичког васпитања, спорта и спортске рекреације од најстаријих времена до данас.

**Исход предмета**

Студенти ће бити оспособљени за разумевање и практичну примену актуелних теорија о антрополошким димензијама и њиховим релацијама у физичком васпитању и спорту.

**Садржај предмета**

*Теоријска настава*

Теорија физичке културе као наставни предмет. Теорије о психосоматским димензијама човека (моторичке, морфолошке, когнитивне, конативне, социолошке, о функционисању организма, интегралног развоја). Извори физичке културе: физички закони, биолошки закони, психолошки закони, социолошке основе. Моторички, когнитивни и конативни фактори као основа физичког вежбања. Кинезиологија: развој кинезиологије, структура кинезиологије. Управљање процесом вежбања. Вредност физичког вежбања: биолошка, здравствена, економска, социјална, педагошка, естетска. Видови физичке културе: игра, спорт, гимнастика. Структурно одређење физичке културе; физичко васпитање – принципи физичког васпитања, организациони облици рада у настави физичког васпитања, принципи наставе, наставне методе; спорт – подела спорта (школски, регистровани, рекреативни), подела регистрованог спорта; рекреација – теорије о слободном времену, принципи рекреације, организационе форме рада, облици рекреативног телесног вежбања. Фактори који уловљавају стање и даљи развој физичке културе.

Историја физичке културе као наставни предмет. Физичко васпитање у првобитној људској заједници и античким цивилизацијама: Асирија, Египат, критско-микенска култура, Грчка и Рим. Раздобље средњег века: Хуманизам и ренесанса. Физичко васпитање у радовима филозофа раног капитализма. Покрет филантропизма и његови протагонисти. Гимнастички системи: немачки, шведски, француски и чешки. Правци развоја физичке културе: етноцентризам, биоцентризам, егоцентризам и антропоцентризам. Појава модерног спорта у Енглеској средином 19. века. Модерни олимпијски покрет и Pierre de Coubertin. Летње и зимске олимпијске игре модерног доба. ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА у Србији, “СОКО”. Спортска публицистика и новинарство, музеологија, архивистика, библиотекарство, уметност и примењена уметност..

**Литература**

**Обавезна:**

1. Живановић, Н. (2000). Прилог епистемологији физичке културе. Ниш: Паноптикум.

**Допунска:**

1. Левајац, Р., Станковић, В.: Теорија физичке културе, (приручник, треће издање). Универзитет у Приштини, Факултет за физичку културу, Лепосавић, 2007.
2. Левајац, Р., Станковић, В.: Историја физичке културе, , (приручник). Универзитет у Приштини, Факултет за физичку културу, Лепосавић, 2004.
3. Станковић В.: Основе промењене кинезиологије (помоћни уџбеник, треће издање). Универзитет у Приштини, Факултет за физичку културу, Лепосавић, 2007.

<b>Назив предмета:</b> <i>ОДБОЈКА</i>
<b>Наставник:</b> др Зоран Савић, доцент, Милош Поповић, сарадник
<b>Циљ предмета:</b> Упознати студенте са општим законитостима, теоријским, техничким, тактичким и методичким особеностима одбојкашке игре и истовремено их оспособљавати за самостално и креативно коришћење научних и технолошких достигнућа у свакодневном практичном раду у подручју одбојкашког спорта.
<b>Исход предмета</b> После завешеног испита, студенти ће бити оспособљени за вођење спортског одбојкашког клуба и извођење наставе у основној и средњој школи.
<b>Садржај предмета</b> <i>Теоријска настава:</i> Увод: историјски развој одбојке. Техника без лопте: <i>Одбојкашки ставови:</i> Ниски, Средњи и Високи одбојкашки став. <i>Кретање играча без лопте:</i> Вучење ногу. Трчање и укрштани корак. Техника са лоптом: <i>Сервис:</i> Држање лопте са једном и обема рукама. <i>Подела сервиса:</i> Доњи и горњи сервиси. <i>Пријем сервиса:</i> Пријем сервиса чекићем. Одбијање лопте чекићем напред, у страну, преко главе. Пријем сервиса прстима. <i>Дизање:</i> Дизање са тла: дизање изнад главе, иза главе, испред лица, дизање са груди, дизање са стране. Техника дизања „троугао“, „катапулт“, „оловке“. <i>Дизање у скоку:</i> Дизање у скоку изнад главе са обе руке, Дизање једном руком, Лажно дизање у скоку – финта. Алма. <i>Смечирање:</i> Смечирање са спином, Пласирани смеч, Кување, Гурање, Блок – аут ударци, Бочно смечирање. <i>Блокирање:</i> Индивидуални, Двојни и Тројни блок. <i>Одбрана поља:</i> Одбрана од блока, Сун, Сврдлосун, Вретено, Упијач, Поваљке. Тактика: Тактички систем. Фазне структуре такмичења. Индивидуална тактика примача сервиса, дизача, смечера, блокера, либера. Групна тактика. Тимска тактика. Правила игре: Одбојкашка правила и судијски знаци. Вођење записника. <i>Практична настава</i> Методика тренирања техника. Методика одбојкашке праксе. Методика тренирања без лопте. Методика тренинга са лоптом. Методика тренинга снаге. Методика тренинга брзине. Методика тренинга издржљивости. Методика тренинга издржљивости у координацији.
<b>Литература</b> 1. Томић, Д. Немец, П. (2002): Одбојка у теорији и пракси. Београд: СИА. 2. Стојановић, Т., Костић., Р., Нешић, Г. (2005). Одбојка. Бања Лука: Универзитет у Бања Луци, Факултет физичког васпитања и спорта. 3. Одбојкашки савез Србије. (2005). Званична правила одбојке. Београд: ФИВБ – ново издање.

<b>Назив предмета:</b> <i>БОРЕЊЕ</i>
<b>Наставник:</b> др Драган Поповић, редовни професор, Драгана Митић, сарадник у настави
<b>Циљ предмета</b> Основни циљ предмета је да се студентима пруже научне информације, знања, умења и навике из борења.
<b>Исход предмета</b> На крају успешно одслушаног и положеног предмета студенти ће се оспособити да практично примене знања и а уз примену џуда и самоодбране оспособе за специфичне потребе и образовање школске популације на свим ступенима школовања.
<b>Садржај предмета</b> <i>Теоријска настава</i> Историјски осврт. Степени – појасеви. Анализа спортске активности: Структуралне карактеристике, биомеханичке карактеристике, информационе карактеристике, антрополошке карактеристике релевантне за успех у џуду. Варијабле за процену антрополошких карактеристика релевантних за успех у џуду, варијабле за процену успешности у џуду. Принципи планирања и програмирања. Садржај тренинга по годинама. Техничка припрема. Технике у стојећем ставу. Технике у партеру. Техничко-тактичка припрема. Општа физичка припрема. Специјална физичка припрема. Теоретска припрема. Психолошка припрема. Принципи одређивања волумена оптерећења. Пионирске спортске школе: Програм рада прве године учења, програм рада друге године учења, програм рада треће године учења, програм рада четврте године учења. Нормативи за обезбеђење материјалне основе за рад спортске џудо школе. Морфолошка структура џудиста. Моторичка структура џудиста. Когнитивна структура џудиста. Конативна структура џудиста. Структура џудо техника. Релације морфолошких карактеристика и џудо техника. Релације моторичких способности, когнитивних способности, конативних карактеристика и џудо техника. Регресије џудо техника и антропометријских параметара и моторичких варијабли. <i>Практична настава</i> Пад напред из клечећег положаја; Обучавање пада назад; Пад назад из стојећег положаја; Пад на страну; Велико спољашње кошење; Мало спољашње кошење; Велико унутрашње кошење; Мало унутрашње кошење; Чишћење нападајуће ноге; Чишћења обе ноге на страну; Точак на колену; Бацање преко кука; Велико бочно бацање; Бацање једним раменом; Ручно обарање тела са препреком; Бочно кошење; Лебдеће бацање на страну; Бацање ногом преко стомака; Самоодбрана; Хватови и полуге; Одбрана од хвата рукама спреда; Одбрана од хвата рукама спреда; Одбрана од хвата рукама од позади; Одбрана од гушења спреда; Одбрана од обухвата испод руку спреда; Одбрана од хвата преко руку од стране; Одбрана од ударца са стране; Одбрана од ударца одозго; Одбрана од ударца руком напред; Одбрана од ударца штапом одозго; Одбрана од ударца штапом са стране; Одбрана од напада столицом одозго; Одбрана од ударца столицом са стране; Одбрана од ударца ножем одозго; Одбрана од напада ножем са стране; Одбрана од напада ножем одоздо; Одбрана од напада ножем директно напред.
<b>Литература</b> <b>Обавезна:</b> 1. Поповић, Д. (2004). Борења 1- џудо и самоодбрана. Лепосавић: Универзитет у Приштини, Факултет за физичку културу. <b>Допунска:</b> 1. Поповић, Д. (1993). Утврђивање структуре психосоматских димензија у борењима и израда поступка за њихову процену и праћење (монографија). Приштина: Факултет за физичку културу.

**Назив предмета:** МЕТОДИКА ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

**Наставник:** др Веско Миленковић, доцент

**Циљ предмета:**

Овим предметом студенти се оспособљавају за примену општих методичких поступака из подручја физичког васпитања, са општим теоријским и практичним информацијама везаним за васпитно-образовни рад у организацијама васпитања и образовања са циљем да успешно користе стечена знања у свим степенима васпитања и образовања.

**Исход предмета**

Студенти ће бити оспособљени за креирање и извођење стручних послова у свим узрастима деце и омладине у предшколским и школским васпитно-образовним организацијама

**Садржај предмета**

*Теоријска настава*

План и програм физичког и здравствено-васпитног рада са децом предшколског узраста. План и програм физичког и здравственог васпитања према биопсихосоцијалним карактеристикама старосних група. Организациони облици рада. Карактеристике методике физичког и здравственог васпитања у предшколским установама. Специфичности методике физичке и здравствене културе у раду са децом предшколског узраста. План и програм физичког васпитања у основној и средњој школи: структура и карактеристике основног програма, методички принципи у физичком васпитању, облици рада, методе рада, праћење и вредновање. Методологија праћења и вредновања у основној и средњој школи. Припремање наставника за рад. Материјално – техничка основа наставе. 1. Основи програма физичког васпитања за студенте VI. и VII. степена образовања Структура и карактеристике основног програма. План и програм физичког васпитања према биопсихосоцијалним карактеристикама старосних група од 19. до 25. година. Организациони облици рада у високошколском образовању. Специфичности методике физичког васпитања у раду са студентима.

*Практична настава*

Праћење наставе физичког васпитања у предшколским установама и оспособљавање студената за самостално извођење наставе. Праћење наставе физичког васпитања у основној и средњој школи. Писмена припрема за час физичког васпитања у основној и средњој школи. Оспособљавање студената за самостално извођење наставе. Студент као активни учесник у реализацији плана и програма физичког васпитања. Спортска друштва студената: Припрема, организација и спровођење такмичења, припрема, организација и спровођење приредби. Спортска такмичења унутар факултета, изван факултета, међуфакултетска, међународна.

**Литература**

**Обавезна:**

1. Миленковић, В., Симић, М. (2008). Методика физичког васпитања за основне и средње школе. Лепосавић: Универзитет у Приштини, Факултет за физичку културу.
2. Симић, М. (1999). Методика физичког васпитања – огледи и вежбе. Лепосавић: Универзитет у Приштини, Факултет за физичку културу.
3. Матић, М. (1978). Час телесног вежбања, Београд: Партизан.

<b>Назив предмета:</b> <i>МЕТОДИКА СПОРТСКОГ ТРЕНИНГА</i>
<b>Наставник:</b> др Миладин Петковић, редовни професор
<b>Циљ предмета</b> Упознати студенте са општим законитостима и методичким особеностима спортско-тренажног рада (тренинга) и оспособљавати за самостално и креативно коришћење савремених научних и технолошких достигнућа.
<b>Исход предмета</b> Студенти ће бити оспособљени да самостално планирају и програмирају трансформационе процесе у оквиру тренажног процеса.
<b>Садржај предмета</b> <i>Теоријска настава</i> Увод у теорију спортског тренинга. Значај Теорије и методике спортског тренинга. Методолошке основе и методе истраживања у Теорији и методици. Основни појмови у Теорији и методици спортског тренинга. Теоријске основе спорта и спортског тренинга. Спортска такмичења и такмичарска делатност спортиста: суштина и структурна обележја спортских обележја, врсте и системи спортских такмичења, калентар и пропозиције такмичења, такмичарски план, припрема за такмичење. Мултидимензионални приступ личности спортиста: антрополошке карактеристике спортиста, генетика и антрополошке карактеристике спортиста, структура и развој антрополошких карактеристика. Структура припремљености спортиста: видови или стране припремљености, задаци и садржаји појединих видова припремљености (физичке, техничке, тактичке, психолошке и др.), структура појединих видова припремљености. Селекција спортиста: суштина и значај селекција у спорту, критеријуми селекције, методе и мерни инструменти селекције, фактори успешности и норме. Методичке основе и законитости спортског тренинга. Средства и методе спортског тренинга. Основни принципи и законитости спортског тренинга: усмереност тренинга, валовитост и варијативност оптерећења (дисконутет), цикличност тренинга, хетерохроност тренинга. Оптерећење у спортском тренингу. Основи структуре тренажног процеса: општа структура часа спортског тренинга, педагошка усмереност часа, оптерећење на часу, типологија часа, општа структура микро и мезуциклуса, општа структура макроциклуса. Сумарни обим и релације тренажног рада, различите усмерености у току године и макроциклус. <i>Практична настава</i> Основи управљања спортским тренингом: етапно управљање, текуће управљање, оперативно управљање. Прогнозирање и моделовање у спорту. Опште основе планирања: перспективно планирање, текуће и периодично планирање, оперативно планирање, програмирање тренинга, операционализација тренинга, евиденција (регистрација тренинга). Праћење и контрола ефеката спортског тренинга: садржај, праћење, контроле, корекција тренажног процеса.
<b>Литература</b> <b>Обавезна:</b> 1. Петковић, М. (2005): Настава физичког васпитања са хомогенизованим одељењима. Приштина: Факултет за физичку културу Универзитета у Приштини. 2. Петковић, М. (1997): Теорија и методика спортског тренинга. Приштина: Факултет за физичку културу, Центар за мултидисциплинарна истраживања. 3. Петковић, М. (2005): Практикум из методике спортског тренинга. Приштина: Факултет за физичку културу, Центар за мултидисциплинарна истраживања. <b>Допунска:</b> 1. Петковић, М., Савић, З. (2001). Разлике у неким конативним карактеристикама између одбојкаша и фудбалера истог ранга такмичења. Зборник радова ФИС Комуникације, 8. Међународни скуп. Ниш: Факултет физичке културе.

<b>Назив предмета:</b> <i>МЕТОДИКА РЕКРЕАЦИЈЕ</i>
<b>Наставник:</b> др Коцић, Ј. Јадранка, доцент
<b>Циљ предмета</b> Основни циљ наставног програма и плана методике рекреације јесте у упознавању студената са елементима планирања и програмирања трансформационих процеса, полазећи, пре свега специфичности друштвене и радне средине, структуре становништва, њихових потреба, интереса и могућности
<b>Исход предмета</b> Након одслушаног курса студенти ће бити оспособљени да практично и теоријски примене стечена знања у организацији, дијагнози и прогнози свих облика спортско-рекреативних активности.
<b>Садржај предмета</b> <i>Теоријска настава</i> Појам и дефиниција рекреације. Циљ и задаци предмета. Однос рекреације и других научних и друштвених подручја. Однос спортске рекреације и рекреације као ширег тима. Примена рекреације. Апликативна истраживања и специфичности у подручју рекреације у односу на предмет и циљ истраживања. Антрополошка обрележја-улога и значај рекреације планирање и програмирање трансформационих процеса, методика рекреације у процесу рада, методика рекреације у месту становања, методика рекреације изван места становања, предметна одређеност физичке културе у подручју рекреације. Сврха, принципи и задаци рекреације, радно и ванредно време, рекреација и радрекреација у месној заједници, средства рекреације, аеробик, стручни кадрови у подручју рекреације. Стационарни облици у понуди спортскорекреацијских програма. Велнесс, здравствени, спортскорекреацијски, програмирани и активни одмори, еко туризам. Транзитивни облици активности, излети, планинарство, турно кретање, орјентација у природи. Сложени спортски-рекреацијски програми у туризму за различите потребе, дечији кампови, дечији и спортски кампови, активни одмор за особе старије доби. Манифестацијски облици, спорт за све, фестивали. Допунски програми, физиопрофилакса, исхрана, релаксација, мерења; фитнес; аеробне врсте активности.
<b>Литература</b> <u>Обавезна:</u> 1. Вучковић, С., Михалачки, М. (1999). Теорија и методика рекреације. Нови Сад: СИА. 2. Благајац, М. (1992). Програмирани активан одмор. Нови Сад: Метем. <u>Допунска:</u> 1. Нешић, Љ. (1982). 100 часова спортске рекреације. Београд: НИП Партизан. 2. Мекић, Б. (1979). Трим кабинет – савремена сала за спортско рекреативне активности. Приштина: Елан, бр. 2-3