



УНИВЕРЗИТЕТ У ПРИШТИНИ  
ФАКУЛТЕТ ЗА СПОРТ И ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ  
ЛЕПОСАВИЋ, Доситеја Обрадовића бб



ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА  
КЊИГА ПРЕДМЕТА

## КЊИГА ПРЕДМЕТА



УНИВЕРЗИТЕТ У ПРИШТИНИ  
ФАКУЛТЕТ ЗА СПОРТ И ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ  
ЛЕПОСАВИЋ, Доситеја Обрадовића бб

ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА  
КЊИГА ПРЕДМЕТА



## САДРЖАЈ

|                 |                                                  |    |
|-----------------|--------------------------------------------------|----|
| Назив предмета: | ПЕДАГОГИЈА.....                                  | 3  |
| Назив предмета: | ОПШТА АНТРОПОМОТОРИКА.....                       | 4  |
| Назив предмета: | МЕТОДОЛОГИЈА ИСТРАЖИВАЊА У ФИЗИЧКОЈ КУЛТУРИ..... | 5  |
| Назив предмета: | АНАТОМИЈА.....                                   | 6  |
| Назив предмета: | АКТИВНОСТИ У ПРИРОДИ.....                        | 7  |
| Назив предмета: | ПСИХОЛОГИЈА СА ПСИХОЛОГИЈОМ СПОРТА.....          | 8  |
| Назив предмета: | ЕНГЛЕСКИ ЈЕЗИК.....                              | 9  |
| Назив предмета: | ИСХРАНА СПОРТИСТА.....                           | 10 |
| Назив предмета: | ЕПИДЕМИОЛОГИЈА ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ.....           | 11 |
| Назив предмета: | БИОЛОГИЈА.....                                   | 12 |
| Назив предмета: | СОЦИОЛОГИЈА СА СОЦИОЛОГИЈОМ СПОРТА.....          | 13 |
| Назив предмета: | ФИЗИОЛОГИЈА СА ФИЗИОЛОГИЈОМ СПОРТА.....          | 14 |
| Назив предмета: | СКИЈАШКО ТРЧАЊЕ.....                             | 15 |
| Назив предмета: | МАЛИ ФУДБАЛ.....                                 | 16 |
| Назив предмета: | БИОМЕХАНИКА.....                                 | 17 |
| Назив предмета: | ПЛЕСОВИ.....                                     | 18 |
| Назив предмета: | КОРЕКТИВНА ГИМНАСТИКА.....                       | 19 |
| Назив предмета: | ХИГИЈЕНА СА СПОРТСКОМ МЕДИЦИНОМ.....             | 20 |
| Назив предмета: | ОЛИМПИЗАМ.....                                   | 21 |
| Назив предмета: | СПОРТ ОСОБА СА ИНВАЛИДИТЕТОМ.....                | 22 |
| Назив предмета: | МЕТОДИКА РЕКРЕАЦИЈЕ.....                         | 23 |
| Назив предмета: | РУКОМЕТ.....                                     | 24 |
| Назив предмета: | АТЛЕТИКА.....                                    | 25 |
| Назив предмета: | СМУЧАЊЕ.....                                     | 26 |
| Назив предмета: | АКРОБАТИКА.....                                  | 27 |
| Назив предмета: | РИТМИЧКО СПОРТСКА ГИМНАСТИКА.....                | 28 |
| Назив предмета: | СПОРТСКА ГИМНАСТИКА.....                         | 29 |
| Назив предмета: | ПЛИВАЊЕ СА ВАТЕРПОЛОМ.....                       | 30 |
| Назив предмета: | ФУДБАЛ.....                                      | 31 |
| Назив предмета: | КОНТРОЛА КОНДИЦИЈСКОГ ТРЕНИНГА.....              | 32 |
| Назив предмета: | ПРОГРАМИРАЊЕ У СПОРТСКОЈ РЕКРЕАЦИЈИ.....         | 33 |
| Назив предмета: | МЕТОДИКА СПОРТСКОГ ТРЕНИНГА.....                 | 34 |
| Назив предмета: | ЏУДО И САМООДБРАНА.....                          | 35 |
| Назив предмета: | ОДБОЈКА.....                                     | 36 |
| Назив предмета: | КОШАРКА.....                                     | 37 |
| Назив предмета: | СПОРТОВИ НА ВОДИ.....                            | 38 |
| Назив предмета: | РЕКРЕАЦИЈА ОСОБА СА ИНВАЛИДИТЕТОМ.....           | 39 |
| Назив предмета: | ТЕОРИЈА СА ИСТОРИЈОМ ФИЗИЧКЕ КУЛТУРЕ.....        | 40 |
| Назив предмета: | МЕТОДИКА ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА.....                 | 41 |
| Назив предмета: | МЕНАЏМЕНТ ЉУДСКИХ РЕСУРСА У СПОРТУ.....          | 42 |
| Назив предмета: | ОБЈЕКТИ И РЕКВИЗИТИ.....                         | 43 |
| Назив предмета: | ХРИШЋАНСКА ЕТИКА У СПОРТУ.....                   | 44 |



УНИВЕРЗИТЕТ У ПРИШТИНИ  
ФАКУЛТЕТ ЗА СПОРТ И ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ  
ЛЕПОСАВИЋ, Доситеја Обрадовића бб



ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА  
КЊИГА ПРЕДМЕТА

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                          |                             |                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| <b>Студијски програм : Основне академске студије ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                          |                             |                             |
| <b>Назив предмета: ПЕДАГОГИЈА</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                          |                             |                             |
| <b>Наставник:</b> др Радивоје Кулић, редовни професор                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                          |                             |                             |
| <b>Статус предмета:</b> Обавезан                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                          |                             |                             |
| <b>Број ЕСПБ:</b> 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                          |                             |                             |
| <b>Услов:</b> Нема услова                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                          |                             |                             |
| <b>Циљ предмета</b><br>Циљ предмета је да студенти стекну знања о задацима и садржајима појединих васпитних подручја и развијати вештине за њихову примену у настави физичког васпитања.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                          |                             |                             |
| <b>Исход предмета</b><br>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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                          |                             |                             |
| <b>Садржај предмета</b><br><i>Теоријска настава</i><br>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 развоја личности. Наслеђе као фактор развоја личности. Улога друштвене средине (спољних фактора) у развоју 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. |                          |                             |                             |
| <b>Литература</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                          |                             |                             |
| <b>Обавезна:</b><br>1. Круљ, Н., Качапор, С., Кулић, Р. (2003). Београд: Педагогија. Свет књиге.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                          |                             |                             |
| <b>Допунска:</b><br>1. Трнавац, Н., Ђорђевић, Ј. (1992). Београд: Педагогија. Научна књига.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                          |                             |                             |
| <b>Број часова</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>активне наставе</b> 2 | <b>Теоријска настава:</b> 2 | <b>Практична настава:</b> 0 |
| <b>Методе извођења наставе</b><br>Предавања (теоријска настава)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                          |                             |                             |
| <b>Оцена знања (максимални број поена 100)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                          |                             |                             |
| <b>Предиспитне обавезе</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | поена                    | <b>Завршни испит</b>        | поена                       |
| активност у току предавања                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5                        | писмени испит               | 15                          |
| практична настава                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                          | усмени испит                | 20                          |
| колоквијум-и 1, 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 30                       | практични испит             |                             |
| семинар-и 1, 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 30                       |                             |                             |



УНИВЕРЗИТЕТ У ПРИШТИНИ  
ФАКУЛТЕТ ЗА СПОРТ И ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ  
ЛЕПОСАВИЋ, Доситеја Обрадовића бб



ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА  
КЊИГА ПРЕДМЕТА

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |               |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|-------|
| Студијски програм : Основне академске студије <b>ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |               |       |
| Назив предмета: <b>АКТИВНОСТИ У ПРИРОДИ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |               |       |
| Наставник: др Јадранка Ј. Коцић, доцент                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |               |       |
| Статус предмета: Обавезан                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |               |       |
| Број ЕСПБ: 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |               |       |
| Услов: Нема услова                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |               |       |
| <b>Циљ предмета</b><br>Упознати студенте са организовањем наставних активности на планини, мору, језеру или реци и оспособити их за практичну примену знања.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |               |       |
| <b>Исход предмета</b><br>Након полагања предмета студенти треба да буду обучени за организовање и извођење активности на мору, језеру, реци и планини.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |               |       |
| <b>Садржај предмета</b><br><i>Теоријска настава</i><br>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, сплаварање, 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.<br><i>Практична настава</i><br>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><br>1. Вучковић, С. (2002). Активности у природи. Ниш: Универзитет у Нишу, Факултет физичке културе.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |               |       |
| Број часова активне наставе 7      Теоријска настава: 2      Практична настава: 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |               |       |
| <b>Методе извођења наставе</b><br>Теоријска предавања и практична настава (вежбе)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |               |       |
| Оцена знања (максимални број поена 100)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |               |       |
| Предиспитне обавезе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | поена | Завршни испит | поена |
| активност у току предавања                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 10    | писмени испит | 30    |
| практична настава                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 50    | усмени испит  |       |
| колоквијум-и                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |               |       |
| семинар-и 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 10    |               |       |



УНИВЕРЗИТЕТ У ПРИШТИНИ  
ФАКУЛТЕТ ЗА СПОРТ И ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ  
ЛЕПОСАВИЋ, Доситеја Обрадовића бб



ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА  
КЊИГА ПРЕДМЕТА

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |                      |                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------|----------------------|
| Студијски програм : Основне академске студије <b>ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                      |                      |
| Назив предмета: <b>ОПШТА АНТРОПОМОТОРИКА</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                      |                      |
| Наставник: др Бранимир Мекић, доцент                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                      |                      |
| Статус предмета: Обавезан                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                      |                      |
| Број ЕСПБ: 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |                      |                      |
| Услов: Нема услова                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                      |                      |
| Циљ предмета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                      |                      |
| 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                      |                      |
| Исход предмета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |                      |                      |
| Након полагања испита студенти ће бити оспособљени да научна сазнања из опште антропомоторике пренесу у педагошком и едукативном процесу са децом, омладином и одраслима.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                      |                      |
| Садржај предмета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                      |                      |
| Теоријска настава                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                      |                      |
| 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.                                                |       |                      |                      |
| Практична настава                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                      |                      |
| 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 антропомоторна кретања човека. Остали облици. Вежбе обликовања. Методе и средства у развоју антропомоторних димензија. |       |                      |                      |
| Литература                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |                      |                      |
| Обавезна:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                      |                      |
| 1. Гајић, М. (1985). Основи моторике човека. Нови Сад: Факултет физичке културе–ООУР Институту Физичке културе.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |                      |                      |
| Допунска:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                      |                      |
| 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                      |                      |
| Број часова активне наставе 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       | Теоријска настава: 4 | Практична настава: 2 |
| Методе извођења наставе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                      |                      |
| Предавања (теоријска настава) и практична настава (вежбе)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                      |                      |
| Оцена знања (максимални број поена 100)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                      |                      |
| Предиспитне обавезе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | поена | Завршни испит        | поена                |
| активност у току предавања                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5     | писмени испит        | 10                   |
| практична настава                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5     | усмени испит         | 20                   |
| колоквијум-и 1, 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 30    | практични испит      |                      |
| семинар-и 1, 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 30    |                      |                      |

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p style="text-align: center;"><b>УНИВЕРЗИТЕТ У ПРИШТИНИ</b><br/> <b>ФАКУЛТЕТ ЗА СПОРТ И ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ</b><br/>         ЛЕПОСАВИЋ, Доситеја Обрадовића 66</p> <p style="text-align: center;"><b>ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА</b></p> <p style="text-align: center;"><b>КЊИГА ПРЕДМЕТА</b></p> |  |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                             |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------|-------|
| Студијски програм : Основне академске студије <b>ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                             |       |
| Назив предмета: <b>МЕТОДОЛОГИЈА ИСТРАЖИВАЊА У ФИЗИЧКОЈ КУЛТУРИ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                             |       |
| Наставник: <b>др Драган Поповић</b> , редовни професор, <b>Јасна Поповић</b> , асистент приправник                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                             |       |
| Статус предмета: <b>Обавезан</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                             |       |
| Број ЕСПБ: <b>10</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                             |       |
| Услов: <b>Нема услова</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |                             |       |
| 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; третирање; 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, дисперзни параметри варијабли, тестирање нормалитета дистрибуције варијабли, стандардна вредност, стандардна грешка, степени слободе, 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                             |       |
| Број часова активне наставе <b>6</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       | Теоријска настава: <b>1</b> |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       | Практична настава: <b>5</b> |       |
| Методе извођења наставе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                             |       |
| Предавања (теоријска настава) и теоријско-практична настава (вежбе)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                             |       |
| Оцена знања (максимални број поена 100)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                             |       |
| Предиспитне обавезе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | поена | Завршни испит               | поена |
| активност у току предавања                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5     | писмени испит               | 20    |
| практична настава                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5     | усмени испит                | 10    |
| колоквијум 1, 2, 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 30    | практични испит             |       |
| семинар 1, 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 30    |                             |       |



УНИВЕРЗИТЕТ У ПРИШТИНИ  
ФАКУЛТЕТ ЗА СПОРТ И ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ  
ЛЕПОСАВИЋ, Доситеја Обрадовића бб



ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА  
КЊИГА ПРЕДМЕТА

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                             |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------|-------|
| Студијски програм : Основне академске студије <b>ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                             |       |
| <b>Назив предмета: АНАТОМИЈА</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                             |       |
| <b>Наставник:</b> др Здравко Витошевић, редовни професор                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |                             |       |
| <b>Статус предмета:</b> Обавезан                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                             |       |
| <b>Број ЕСПБ:</b> 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                             |       |
| <b>Услов:</b> Нема услова                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |                             |       |
| <b>Циљ предмета</b><br>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><br>Након полагања студент има основна знања из анатомије човека, а нарочито локомоторног апарата                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |                             |       |
| <b>Садржај предмета</b><br><i>Теоријска настава</i><br>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 надлактица,. Мишићи подлактица,. 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 цоммунис. А. суболовиа. Гране грудне аорте. Гране трбушне аорте, А. илиаца цоммунис, А. илиациерна, А. илиаца ехтерна. Венски систем. Вене целог крвотока: 1. V. cava superior. V. brdhicephalica V. jugulari interna V. subclavia. 2. V. cava interior V. iliaca communis V. iliaca interna V. iliaca externa. Развој крвних судова. Фетални крвоток. Крв. Хематопоетични органи. Лифни систем. Ductus thoracicus Slezina. НЕУРОЛОГИЈА: I Увод. Централни нервни систем. Medulla spinalis. Truncus cerebri. Medulla oblongata, Pons. Mesencephalon. Cerebellum, четврта мождана комора. Diencephalon, трећа мождана комора. Telencephalon. Сива маса: бела маса. Пuteви centralnog нервног 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 parasumpathica. 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.<br><i>Практична настава</i><br>Практично упознавање студената са деловима остеологије, миологије, синдесмологије, планцнологије, ангиологије, неурологије. |       |                             |       |
| <b>Литература</b><br>1. Добричанин, С., Витошевић, З. (1997). Анатомија човека. Приштина: Пергамент.<br>2. Витошевић, З. (1994). Анатомија човека. Приштина: Јединство.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                             |       |
| <b>Број часова активне наставе 6</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       | <b>Теоријска настава: 3</b> |       |
| <b>Практична настава: 3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                             |       |
| <b>Методe извођења наставе</b><br>Предавања (теоријска настава, теоријско-практична настава)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                             |       |
| <b>Оцена знања (максимални број поена 100)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                             |       |
| <b>Предиспитне обавезе</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | поена | <b>Завршни испит</b>        | поена |
| активност у току предавања                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5     | писмени испит               | 20    |
| практична настава                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       | усмени испит                | 30    |
| колоквијум-и 1, 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 20    | практични испит             |       |
| семинар-и 1, 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 25    |                             |       |



УНИВЕРЗИТЕТ У ПРИШТИНИ  
ФАКУЛТЕТ ЗА СПОРТ И ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ  
ЛЕПОСАВИЋ, Доситеја Обрадовића бб



ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА  
КЊИГА ПРЕДМЕТА

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                             |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------|-------|
| Студијски програм : Основне академске студије <b>ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |                             |       |
| Назив предмета: <b>ПСИХОЛОГИЈА СА ПСИХОЛОГИЈОМ СПОРТА</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |                             |       |
| Наставник: <b>др Драган Поповић, редовни професор</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                             |       |
| Статус предмета: <b>Обавезан</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |                             |       |
| Број ЕСПБ: <b>10</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                             |       |
| Услов: <b>Нема услова</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |                             |       |
| <b>Циљ предмета</b><br>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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                             |       |
| <b>Исход предмета</b><br>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 <b>утицај ових активности на развој и формирање личности.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |                             |       |
| <b>Садржај предмета</b><br><i>Теоријска настава</i><br>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 емоционалног 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.<br><i>Практична настава</i> |       |                             |       |
| <b>Литература</b><br><b>Обавезна:</b><br>1. Поповић, Д., Симоновић, М. (2008). Психологија са психологијом спорта. Лепосавић: Универзитет у Приштини, Факултет за физичку културу.<br><b>Допунска:</b><br>1. Момировић, К., Поповић, Д. (2002). Психопатија и криминал. Лепосавић: Универзитет у Приштини, Факултет за физичку културу.<br>2. Момировић, К., А. Хошек-Момировић, Поповић, Д. (2007). Сексуални диморфизам. Лепосавић: Универзитет у Приштини, Факултет за физичку културу.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                             |       |
| Број часова активне наставе <b>3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       | Теоријска настава: <b>3</b> |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       | Практична настава: <b>0</b> |       |
| <b>Методе извођења наставе</b><br>Теоријска предавања                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                             |       |
| <b>Оцена знања (максимални број поена 100)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |                             |       |
| <b>Предиспитне обавезе</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | поена | <b>Завршни испит</b>        | поена |
| активност у току предавања                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5     | писмени испит               | 10    |
| практична настава                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5     | усмени испит                | 20    |
| колоквијум 1, 2, 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 30    | практични испит             |       |
| семинар 1, 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 30    |                             |       |



УНИВЕРЗИТЕТ У ПРИШТИНИ  
ФАКУЛТЕТ ЗА СПОРТ И ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ  
ЛЕПОСАВИЋ, Доситеја Обрадовића бб



ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА  
КЊИГА ПРЕДМЕТА

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |                 |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------|-------|
| Студијски програм : Основне академске студије <b>ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |                 |       |
| <b>Назив предмета: ЕНГЛЕСКИ ЈЕЗИК</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                 |       |
| Наставник: Мирољуб Васић, предавач                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                 |       |
| Статус предмета: Обавезан                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                 |       |
| Број ЕСПБ: 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |                 |       |
| Услов: Нема услова                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                 |       |
| <b>Циљ предмета</b><br>Стицање знања и савлађивање основних појмова и елемената енглеског језика. Оспособљавање за свакодневну комуникацију и превођење текстова из стручне литературе.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                 |       |
| <b>Исход предмета</b><br>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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |                 |       |
| <b>Садржај предмета</b><br><i>Теоријска настава</i><br>I Фонетски ниво. II Фонолошки ниво: Фонема и врсте фонема у енглеском језику, Акценат 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, Прилози 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.<br><i>Практична настава</i><br>Увежбавање наведених елемената језичких нивоа у контексту опште и посебног (стручног) језичког садржаја. |       |                 |       |
| <b>Литература</b><br><b>Обавезна:</b><br>1. Andrews, J. (1979). Essays on Physical Education and Sport. Stanley Thornes, Cehltham.<br>2. Allen, W.S. (1971). Ливинг Енглиш Структуре. Лонгман.<br>3. Михаиловић, Љ. Енглески језик I и II. Београд: КНУ.<br>4. Михаиловић, Љ. Граматика енглеског језика. Београд: Научна књига.<br><b>Допунска:</b><br>1. Research Quarterly for Exercise and Sport, AHPERD, USA.<br>2. Journal of Physical Education, AHPERD, USA.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                 |       |
| Број часова активне наставе 6   Теоријска настава: 3   Практична настава: 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                 |       |
| Методе извођења наставе<br>Теоријска настава и теоријско-практична (вежбе)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                 |       |
| Оцена знања (максимални број поена 100)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                 |       |
| Предиспитне обавезе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | поена | Завршни испит   | поена |
| активност у току предавања                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5     | писмени испит   | 10    |
| практична настава                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       | усмени испит    | 20    |
| колоквијум-и 1, 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 30    | практични испит |       |
| семинар-и 1, 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 35    |                 |       |



УНИВЕРЗИТЕТ У ПРИШТИНИ  
ФАКУЛТЕТ ЗА СПОРТ И ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ  
ЛЕПОСАВИЋ, Доситеја Обрадовића бб



ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА  
КЊИГА ПРЕДМЕТА

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |              |                             |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------|--------------|
| Студијски програм : Основне академске студије <b>ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |              |                             |              |
| <b>Назив предмета: ИСХРАНА СПОРТИСТА</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |              |                             |              |
| <b>Наставник:</b> др Љубиша Јовашевић, доцент                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |              |                             |              |
| <b>Статус предмета:</b> Изборни                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |              |                             |              |
| <b>Број ЕСПБ:</b> 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |              |                             |              |
| <b>Услов:</b> Нема услова                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |              |                             |              |
| <b>Циљ предмета</b><br>Предмет има за циљ да се студенти упознају са општим захтевима за рационалном исхраном као и испуњавању посебних задатака ради постизања позитивних ефеката на <b>спортска достигнућа</b> .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |              |                             |              |
| <b>Исход предмета</b><br>Студенти ће бити оспособљени након одслушаног курса да примене знање о исхрани у практичном раду пре свега у спорту.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |              |                             |              |
| <b>Садржај предмета</b><br><i>Теоријска настава</i><br>Основни принципи исхране одраслих спортиста са посебним тежиштем на врсту спорта, интензитет напора и период такмичарске сезоне. Индивидуално прилагођавање исхране у случају специфичних захтева (период раста и развоја, болест). Енергетске потребе спортиста зависно од врсте спорта, фреквенце и интензитета тренинга, услова тренинга или такмичења. Састојци хране (угљени хидрати, масти, беланчевине, витамини, минерали). Калоријска вредност намирница. Унос воде и електролита, спортски напаци. Пет биланса исхране. Општи услови за правилну исхрану спортиста. Распоред и састав дневних оброка са посебним освртом на тренажни тј. такмичарски распоред. Исхрана код спортова издржљивости. Исхрана у спортским играма. Исхрана у борилачким спортовима. Губитак тежине.<br><i>Практична настава</i><br><b>Израда јеловника са различитим захтевима у односу на теоретски наведене могућности. План уноса течности.</b> |              |                             |              |
| <b>Литература</b><br><b>Обавезна:</b><br>1. Ђурашковић, Р. (2002). Спортска медицина. Ниш: СБЕН.<br>2. Митровић, Р. И сар.: Хигијена<br>3. Фајл, В., Обрем, С., Рајхенавер-Фајл, А.: Водич за исхрану спортиста, Елит МЕдица Београд, 2005.<br><b>Допунска:</b><br>1. Медвед, Р. и сар. (1987). Спортска медицина. Друго, обновљено и допуњено издање, Загреб: ЈУМЕНА.<br>2. W. Mcardle и сар.: Спортска исхрана.<br>3. Мићић, Ј., и сар. (2002). Спортска медицина. Београд: ЕЦПД.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |              |                             |              |
| <b>Број часова активне наставе</b> 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |              | <b>Теоријска настава:</b> 2 |              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |              | <b>Практична настава:</b> 2 |              |
| <b>Методе извођења наставе</b><br>Теоријска и практична настава                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |              |                             |              |
| <b>Оцена знања (максимални број поена 100)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |              |                             |              |
| <b>Предиспитне обавезе</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>поена</b> | <b>Завршни испит</b>        | <b>поена</b> |
| активност у току предавања                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5            | писмени испит               | 15           |
| практична настава                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |              | усмени испит                | 15           |
| колоквијум-и 1, 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 30           | практични испит             |              |
| семинар-и 1, 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 35           |                             |              |



УНИВЕРЗИТЕТ У ПРИШТИНИ  
ФАКУЛТЕТ ЗА СПОРТ И ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ  
ЛЕПОСАВИЋ, Доситеја Обрадовића бб



ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА  
КЊИГА ПРЕДМЕТА

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                      |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------|-------|
| Студијски програм : Основне академске студије <b>ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |                      |       |
| Назив предмета: <b>ЕПИДЕМИОЛОГИЈА ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                      |       |
| Наставник: др Љубиша Јовашевић, доцент                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                      |       |
| Статус предмета: Изборни                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                      |       |
| Број ЕСПБ: 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |                      |       |
| Услов: Нема услова                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                      |       |
| <b>Циљ предмета</b><br>Основни предмет проучавања епидемиологије физичких активности је масовност бављења физичком активношћу уз изучавање узрока, облика појаве и начина њеног ширења у друштву.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |                      |       |
| <b>Исход предмета</b><br>Студенти ће бити оспособљени за практичну примену сазнања из епидемиологије у настави или спорту.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                      |       |
| <b>Садржај предмета</b><br><i>Теоријска настава</i><br>Кретање као основни природни нагон живота. Етапе развоја људског друштва и физичка активност. Узроци бављења физичком активношћу. Биолошко здравствени значај код предшколске и школске деце, омладине, инвалида, активних спортиста. Социјални значај. Статистички приказ масовности бављења физичком активношћу: према врсти активности, према старосним категоријама, социјалним категоријама, здравственом статусу. Превентивни значај физичке активности. Стручни надзор над бављењем физичком активношћу (сарадња тренер-лекар, професор-лекар, превентивни и контролни прегледи рекреативаца).<br><i>Практична настава</i><br>Методe праћења резултата (утицаја) физичке активности на психофизичко здравље становништва. |       |                      |       |
| <b>Литература</b><br>1. Јовашевић, Љ., Б., Витошевић: Биологија са основама развоја човека (2007). Лепосавић: Универзитет у Приштини, Факултет за физичку културу.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                      |       |
| Број часова активне наставе 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       | Теоријска настава: 2 |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       | Практична настава: 2 |       |
| <b>Методe извођења наставе</b><br>Теоријска предавања и практична                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |                      |       |
| <b>Оцена знања (максимални број поена 100)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                      |       |
| <b>Предиспитне обавезе</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | поена | <b>Завршни испит</b> | поена |
| активност у току предавања                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5     | писмени испит        | 15    |
| практична настава                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       | усмени испит         | 15    |
| колоквијум-и 1, 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 30    | практични испит      |       |
| семинар-и 1, 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 35    |                      |       |



УНИВЕРЗИТЕТ У ПРИШТИНИ  
ФАКУЛТЕТ ЗА СПОРТ И ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ  
ЛЕПОСАВИЋ, Доситеја Обрадовића бб



ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА  
КЊИГА ПРЕДМЕТА

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                      |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------|-------|
| Студијски програм : Основне академске студије <b>ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                      |       |
| <b>Назив предмета: БИОЛОГИЈА</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                      |       |
| Наставник: др Биљана Витошевић, доцент                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                      |       |
| Статус предмета: Обавезан                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |                      |       |
| Број ЕСПБ: 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |                      |       |
| Услов: Нема услова                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                      |       |
| <b>Циљ предмета</b><br>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><br>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><br><i>Теоријска настава</i><br>Порекло и еволуција човека. Фактори психомоторног развоја човека. Оплодња и трудноћа. Породица. Развој органа и система. Кости, мишићи, респираторни систем, кардиоваскуларни систем, урогенитални систем, ендокрине жлезде, нервни систем, психомоторни развој. Раст и тежина тела: спортска тежина, ширина тела, обим тела, асиметрија тела, конституција. Периоди развоја: новорођенче, одојбе, 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><br><b>Обавезна:</b><br>1. Јовашевић, Љ., Витошевић, Б. (2007). Биологија са основама развоја човека. Дуга-Адрани.<br>2. Угарковић, Д.: Основи спортске медицине. Београд: Алфаграф.<br><b>Допунска:</b><br>1. Journal of Sports Science and Medicine                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                      |       |
| Број часова активне наставе 4      Теоријска настава: 4      Практична настава: 0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                      |       |
| <b>Методе извођења наставе</b><br>Предавања (теоријска настава) и практична настава (вежбе)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                      |       |
| <b>Оцена знања (максимални број поена 100)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |                      |       |
| <b>Предиспитне обавезе</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | поена | <b>Завршни испит</b> | поена |
| активност у току предавања                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5     | писмени испит        | 15    |
| практична настава                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 20    | усмени испит         | 20    |
| колоквијум-и 1, 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 20    | практични испит      |       |
| семинар-и 1, 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 20    |                      |       |



УНИВЕРЗИТЕТ У ПРИШТИНИ  
ФАКУЛТЕТ ЗА СПОРТ И ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ  
ЛЕПОСАВИЋ, Доситеја Обрадовића бб



ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА  
КЊИГА ПРЕДМЕТА

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |              |                             |                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Студијски програм : Основне академске студије <b>ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |              |                             |                             |
| Назив предмета: <b>СОЦИОЛОГИЈА СА СОЦИОЛОГИЈОМ СПОРТА</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |              |                             |                             |
| Наставник: др Анкица Хошек, редовни професор                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |              |                             |                             |
| Статус предмета: Обавезан                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |              |                             |                             |
| Број ЕСПБ: 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |              |                             |                             |
| Услов: Нема услова                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |              |                             |                             |
| <b>Циљ предмета</b><br>Предмет је усмерен према циљевима и задацима у функцији да се студенти продубљењу упознају са законитостима развоја друштва и друштвеног кретања.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |              |                             |                             |
| <b>Исход предмета</b><br>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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |              |                             |                             |
| <b>Садржај предмета</b><br><i>Теоријска настава</i><br>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: механистичке, 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. |              |                             |                             |
| <b>Литература</b><br><b>Обавезна:</b><br>1. Хошек-Момировић, А. (2006). Елементи социологије спорта, социјални статус и спорт. Лепосавић: Универзитет у Приштини, Факултет за физичку културу.<br><b>Допунска:</b><br>1. Бјелица, С. (1991). Социологија спорта. Београд: Стручна штампа.<br>2. Петровић, К., Хошек, А. (1996). Огледи из социологије физичке културе, Загреб: Факултет за физичку културу.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |              |                             |                             |
| <b>Број часова активне наставе 2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |              | <b>Теоријска настава: 2</b> | <b>Практична настава: 0</b> |
| <b>Методе извођења наставе</b><br><b>Теоријска предавања</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |              |                             |                             |
| <b>Оцена знања (максимални број поена 100)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |              |                             |                             |
| <b>Предиспитне обавезе</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>поена</b> | <b>Завршни испит</b>        | <b>поена</b>                |
| активност у току предавања                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 10           | писмени испит               | 20                          |
| практична настава                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |              | усмени испит                | 10                          |
| колоквијум-и 1, 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 30           | практични испит             |                             |
| семинар-и 1, 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 30           |                             |                             |



УНИВЕРЗИТЕТ У ПРИШТИНИ  
ФАКУЛТЕТ ЗА СПОРТ И ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ  
ЛЕПОСАВИЋ, Доситеја Обрадовића 66

ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА

КЊИГА ПРЕДМЕТА



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                      |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------|-------|
| Студијски програм : Основне академске студије <b>ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                      |       |
| Назив предмета: <b>ФИЗИОЛОГИЈА СА ФИЗИОЛОГИЈОМ СПОРТА</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                      |       |
| Наставник: др Горан Ранковић, ванредни професор                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                      |       |
| Статус предмета: Обавезан                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                      |       |
| Број ЕСПБ: 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                      |       |
| Услов: Нема услова                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |                      |       |
| <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, згушавање крви, крвне групе, 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. Варене: метаболизам и регулација температуре, метаболизам угљених хидрата и настајање АТФ, метаболизам масти, метаболизам протеина. Извори енергије и интезитет 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, хипотоничном и хипертоничним растворима, VI–Вежба: Одредити брзину седиментације еритроцита методом Westergreeni, 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 интеракције. 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. ДеВрисс, Х. А. (1976). Физиологија физичког напора у спорту и физичком васпитању. Београд: Научна књига.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                      |       |
| Број часова активне наставе 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       | Теоријска настава: 3 |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       | Практична настава: 1 |       |
| <b>Методе извођења наставе</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |                      |       |
| Предавања (теоријска настава) и теоријско-практична (вежбе)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                      |       |
| <b>Оцена знања (максимални број поена 100)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |                      |       |
| Предиспитне обавезе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | поена | Завршни испит        | поена |
| активност у току предавања                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5     | писмени испит        | 10    |
| практична настава                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 20    | усмени испит         | 20    |
| колоквијум-и 1, 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 25    | практични испит      |       |
| семинар-и 1, 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 20    |                      |       |



УНИВЕРЗИТЕТ У ПРИШТИНИ  
ФАКУЛТЕТ ЗА СПОРТ И ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ  
ЛЕПОСАВИЋ, Доситеја Обрадовића 66



ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА

КЊИГА ПРЕДМЕТА

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                             |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------|-------|
| Студијски програм : Основне академске студије <b>ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |                             |       |
| <b>Назив предмета: СКИЈАШКО ТРЧАЊЕ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                             |       |
| <b>Наставник:</b> др Љубиша Лилић, доцент                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |                             |       |
| <b>Статус предмета:</b> Изборни                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                             |       |
| <b>Број ЕСПБ:</b> 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                             |       |
| <b>Услов:</b> Нема услова                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |                             |       |
| <b>Циљ предмета</b><br>Студенти стичу основна теоријска и моторичка знања и упознају методичке поступке обуке, те се оспособљавају за планирање и реализацију програма скијашког трчања у раду са децом, омладином и одраслима.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                             |       |
| <b>Исход предмета</b><br>Студенти ће бити оспособљени за реализацију програма скијашког трчања и рада са свим узрастним групама оба пола.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |                             |       |
| <b>Садржај предмета</b><br><i>Теоријска настава</i><br>Историја нордијског скијања, развој технике. Примена нордијског скијања као изборног дела наставе и у рекреацији. Утицај нордијског скијања на кардиореспираторни систем. Опрема: врсте штапова, врсте скија, везова, одеће и обуће. Начин избора опреме. Припрема скија. Биомеханичка анализа елемената нордијског скијања. Методика обучавања елемената скијашког трчања, падања, дизања, окрети на равном и на падини, скијање на равном и на падини – успон и спуст, клизни корак, дијагонални корак, заокрет – основни, паралелни. Турно скијање. Редослед усвајања елемената. Такмичарске дисциплине, правила такмичења. Организација и садржај групног боравка деце и омладине (дневни и вишедневни).<br><i>Практична настава</i> Практична настава из скијашког трчања биће организована у смучарским центрима који нуде најповољније услове у Србији и ван. |       |                             |       |
| <b>Литература</b><br><b>Обавезна:</b><br>1. Јошт, Б., Пустоврх, Ј. (1995). Нордијско смучање: теорија ин методике шпортне взгоје. Љубљана: Факултета за спорт.<br>2. Павчић, С. (1977). Скијашко трчање. У: Енциклопедија физичке културе Св. 2. Загреб: ЈЛЗ.<br><b>Допунска:</b><br>1. Јошт, Б., Пустоврх, Ј., Моћник, Р., Јанкович, А., Павчић, А. (1996). Нордијско смучање в школи в нарави. Љубљана: Факултета за спорт.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                             |       |
| <b>Број часова активне наставе</b> 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       | <b>Теоријска настава:</b> 3 |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       | <b>Практична настава:</b> 3 |       |
| <b>Методе извођења наставе</b><br>Теоријска предавања и практични рад (вежбе)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                             |       |
| <b>Оцена знања (максимални број поена 100)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                             |       |
| <b>Предиспитне обавезе</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | поена | <b>Завршни испит</b>        | поена |
| активност у току предавања                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 10    | писмени испит               | 15    |
| практична настава                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 20    | усмени испит                | 15    |
| колоквијум-и I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 20    | практични испит             | 10    |
| семинар-и I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 10    |                             |       |

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p style="text-align: center;"><b>УНИВЕРЗИТЕТ У ПРИШТИНИ</b><br/> <b>ФАКУЛТЕТ ЗА СПОРТ И ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ</b><br/>         ЛЕПОСАВИЋ, Доситеја Обрадовића бб</p> <p style="text-align: center;"><b>ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА</b><br/> <b>КЊИГА ПРЕДМЕТА</b></p> |  |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                      |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------|-------|
| Студијски програм : Основне академске студије СПОРТ И ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                      |       |
| Назив предмета: МАЛИ ФУДБАЛ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                      |       |
| Наставник: Др Љубиша Лилић, доцент                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                      |       |
| Статус предмета: Изборни                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |                      |       |
| Број ЕСПБ: 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                      |       |
| Услов: Нема услова                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                      |       |
| Циљ предмета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                      |       |
| Студенти ће стећи знања из основних елемената технике и тактике малог фудбала, методичких поступака у процесу усвајања елемената у оквиру изборног наставног програма у школи.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                      |       |
| Исход предмета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                      |       |
| Студенти ће бити оспособљени за реализацију програма малог фудбала и рада са свим узрастним групама оба пола.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                      |       |
| Садржај предмета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                      |       |
| Теоријска настава                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |                      |       |
| 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 теденција.                                                                                                                                                                    |       |                      |       |
| Практична настава                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |                      |       |
| 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 лопти 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. |       |                      |       |
| Литература                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |                      |       |
| 1. Николић, М. (1998). Фудбал-теорија и методика технике, тактике и физичке припреме. Приштина: Универзитет у Приштини, Факултет за физичку културу.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                      |       |
| Број часова активне наставе 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       | Теоријска настава: 3 |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       | Практична настава: 3 |       |
| Методе извођења наставе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                      |       |
| Теоријска предавања и практични рад (вежбе)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                      |       |
| Оцена знања (максимални број поена 100)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                      |       |
| Предиспитне обавезе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | поена | Завршни испит        | поена |
| активност у току предавања                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5     | писмени испит        | 15    |
| практична настава                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 20    | усмени испит         | 15    |
| колоквијум-и I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 15    | практични испит      | 10    |
| семинар-и I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 20    |                      |       |



УНИВЕРЗИТЕТ У ПРИШТИНИ  
ФАКУЛТЕТ ЗА СПОРТ И ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ  
ЛЕПОСАВИЋ, Доситеја Обрадовића бб



ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА  
КЊИГА ПРЕДМЕТА

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                             |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------|-------|
| Студијски програм : Основне академске студије <b>ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                             |       |
| <b>Назив предмета: БИОМЕХАНИКА</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |                             |       |
| <b>Наставник:</b> др Верољуб Станковић, ванредни професор                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |                             |       |
| <b>Статус предмета:</b> Обавезан                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                             |       |
| <b>Број ЕСПБ:</b> 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                             |       |
| <b>Услов:</b> Нема услова                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |                             |       |
| <b>Циљ предмета</b><br>Предмет Биомеханика намењен је оспособљавању студената за опште разумевање и примену механичких законитости на кретање мишићно-скелетног система.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                             |       |
| <b>Исход предмета</b><br>Реализацијом програма студенти добијају елементарна сазнања из биомеханичке анализе као основе за примену у програмирању и контроли кинезиолошких трансформацијских процеса                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                             |       |
| <b>Садржај предмета</b><br><i>Теоријска настава</i><br>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, елстичност, замор, температура, биолошка старост. Биомеханичка својства мишића. Моделирање и симулација мишићне контракције (Хиллов 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 мометн импулса сегмената и система. Кинезиолошка електромиографија. Мерење површинским електродама. Диференцијална детекција и појачање ЕМГ сигнала. Неуромускуларни системи. Кретање у флуиду.<br><i>Практична настава</i><br>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. |       |                             |       |
| <b>Литература</b><br><b>Обавезна:</b><br>1. Јарић, С. (1997). Биомеханика хумане локомоције са биомехаником спорта, друго допуњено и измењено издање. Београд: “Досије”.<br><b>Допунска:</b><br>1. Лукман, Л. (1974). Практикум из биомеханике. Беорад: Универзитет у Београду, Факултет за физичко васпитање.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                             |       |
| <b>Број часова активне наставе 4</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       | <b>Теоријска настава: 3</b> |       |
| <b>Практична настава: 1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |                             |       |
| <b>Методе извођења наставе</b><br>Предавања (теоријска настава) и практична настава (вежбе)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |                             |       |
| <b>Оцена знања (максимални број поена 100)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                             |       |
| <b>Предиспитне обавезе</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | поена | <b>Завршни испит</b>        | поена |
| активност у току предавања                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5     | писмени испит               | 15    |
| практична настава                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 20    | усмени испит                | 15    |
| колоквијум-и 1, 2, 3, 4, 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 25    | практични испит             |       |
| семинар-и 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 20    |                             |       |



УНИВЕРЗИТЕТ У ПРИШТИНИ  
ФАКУЛТЕТ ЗА СПОРТ И ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ  
ЛЕПОСАВИЋ, Доситеја Обрадовића бб



ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА  
КЊИГА ПРЕДМЕТА

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |                             |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------|-------|
| Студијски програм : Основне академске студије <b>ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |                             |       |
| <b>Назив предмета: ПЛЕСОВИ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                             |       |
| Наставник: др Евагелиа Боли, ванредни професор, Јасна Поповић, асистент приправник                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |                             |       |
| Статус предмета: Обавезан                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                             |       |
| Број ЕСПБ: 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                             |       |
| Услов: Нема услова                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |                             |       |
| <b>Циљ предмета</b><br>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><br>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><br><i>Теоријска настава</i><br>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. Импровизована музика. Постојећа музичка композиција из области музичке литературе. Посебно компонована музика за одређени теловежбени састав. Принципи компоновања целина у односу на музичку пратњу.<br><i>Практична настава</i><br>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 трупа, 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><br><b>Обавезна:</b><br>1. Јоцић, Д. (1995). Плесови. Београд: Факултет физичког васпитања.<br>2. Мутаџић, В. (2000). Народни плесови Србије. Ниш: СКЦ.<br>3. Котуровић, Б. Маринковић, А. (1973). Народне игре Југославије (методика, техника ритам). Београд: Факултет за физичку културу.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                             |       |
| <b>Број часова активне наставе 6</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       | <b>Теоријска настава: 3</b> |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       | <b>Практична настава: 3</b> |       |
| <b>Методе извођења наставе</b><br>Предавања (теоријска настава) и теоријско-практична (вежбе)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                             |       |
| <b>Оцена знања (максимални број поена 100)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                             |       |
| <b>Предиспитне обавезе</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | поена | <b>Завршни испит</b>        | поена |
| активност у току предавања                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5     | писмени испит               |       |
| практична настава                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 20    | усмени испит                | 10    |
| колоквијум-и I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 25    | практични испит             | 20    |
| семинар-и I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 20    |                             |       |

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p style="text-align: center;"><b>УНИВЕРЗИТЕТ У ПРИШТИНИ</b><br/> <b>ФАКУЛТЕТ ЗА СПОРТ И ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ</b><br/>         ЛЕПОСАВИЋ, Доситеја Обрадовића бб</p> <p style="text-align: center;"><b>ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА</b><br/> <b>КЊИГА ПРЕДМЕТА</b></p> |  |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |                             |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------|-------|
| Студијски програм : Основне академске студије <b>ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |                             |       |
| <b>Назив предмета: КОРЕКТИВНА ГИМНАСТИКА</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |                             |       |
| <b>Наставник:</b> др Слађан Каралеић, доцент                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |                             |       |
| <b>Статус предмета:</b> Обавезан                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |                             |       |
| <b>Број ЕСПБ:</b> 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                             |       |
| <b>Услов:</b> Нема услова                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                             |       |
| <b>Циљ предмета</b><br>Обука студената да тестовима функционалне дијагностике као и специјалним тестовима, утврди актуелно стање локомоторног апарата.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                             |       |
| <b>Исход предмета</b><br>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><br><i>Теоријска настава</i><br>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 лопатике, Лордоза, Сколиоза, Испупчене, издубљене и равне груди,О, икс ноге и сабљаста колена, Испупчене, избуљене и равне груди, Урођено ишчашење зглоба кука, Нормално стопало-равно стопало, Издубљено и расплинуто стопало, Увртано и шпицасто стопало, Чукаљ палца стопала и чекићасти прст.<br><i>Практична настава</i><br>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><br><b>Обавезна:</b><br>1. Радисављевић, М. (2001). Корективна гимнастика са основама кинезитерапије. Београд: Факултет физичког васпитања и спорта.<br><b>Допунска:</b><br>1. Живковић, Д. (1998). Теорија и методика корективне гимнастике. Ниш: Факултет физичке културе.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |                             |       |
| <b>Број часова активне наставе</b> 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       | <b>Теоријска настава:</b> 4 |       |
| <b>Практична настава:</b> 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                             |       |
| <b>Методе извођења наставе</b><br>Теоријска предавања и практична предавања (вежбе)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                             |       |
| <b>Оцена знања (максимални број поена 100)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                             |       |
| <b>Предиспитне обавезе</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | поена | <b>Завршни испит</b>        | поена |
| активност у току предавања                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5     | писмени испит               | 10    |
| практична настава                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 20    | усмени испит                | 10    |
| колоквијум-и 1, 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 25    | практични испит             | 10    |
| семинар-и 1, 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 20    |                             |       |



УНИВЕРЗИТЕТ У ПРИШТИНИ  
ФАКУЛТЕТ ЗА СПОРТ И ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ  
ЛЕПОСАВИЋ, Доситеја Обрадовића бб



ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА  
КЊИГА ПРЕДМЕТА

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |                      |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------|-------|
| Студијски програм : Основне академске студије <b>ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                      |       |
| Назив предмета: <b>ХИГИЈЕНА СА СПОРТСКОМ МЕДИЦИНОМ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                      |       |
| Наставник: др Светомир Самарџић, редовни професор, мр Татјана Поповић-Илић, асистент                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                      |       |
| Статус предмета: Обавезан                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                      |       |
| Број ЕСПБ: 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                      |       |
| Услов: Нема услова                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |                      |       |
| <b>Циљ предмета</b><br>Основни циљ предмета је упознавање са утицајем фактора животне средине на здравље људи, уз истовремено изналажење најбољих мера за њихово уклањање или сузбијање.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                      |       |
| <b>Исход предмета</b><br>Студенти ће бити оспособљени за препознавање фактора који утичу на здравље деце и омладине као и препознавање спортских повреда, епидемиологије спортског трауматизма.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |                      |       |
| <b>Садржај предмета</b><br><i>Теоријска настава</i><br>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.<br><i>Практична настава</i><br>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 превезивања. Иmobilизација и имobilизациона средства. Транспорт повређеног. |       |                      |       |
| <b>Литература</b><br><b>Обавезна:</b><br>1. Самарџић, С., Т. Поповић-Илић (2008). Хигијена. Лепосавић, Универзитет у Приштини, Факултет за физичку културу.<br>2. Савићевић, Б. И сар. (2004). Београд: Хигијена, Медицинска књига.<br>3. Митровић, Р и сар. (2003). Ниш: Хигијена, Медицински факултет.<br><b>Допунска:</b><br>1. Brukner, P. and Khan, K. (2002). Clinical Sports Medicine, National Library of Australia.<br>2. Бановић, Д. и сар. (2006). Београд: Повреде у спорту, Стручна књига.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                      |       |
| Број часова активне наставе 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       | Теоријска настава: 3 |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       | Практична настава: 3 |       |
| Методе извођења наставе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                      |       |
| Предавања (теоријска настава) и теоријско-практична (вежбе)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                      |       |
| Оцена знања (максимални број поена 100)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                      |       |
| Предиспитне обавезе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | поена | Завршни испит        | поена |
| активност у току предавања                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5     | писмени испит        | 10    |
| практична настава                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 20    | усмени испит         | 20    |
| колоквијум-и 1, 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 25    | практични испит      |       |
| семинар-и 1, 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 20    |                      |       |



УНИВЕРЗИТЕТ У ПРИШТИНИ  
ФАКУЛТЕТ ЗА СПОРТ И ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ  
ЛЕПОСАВИЋ, Доситеја Обрадовића бб



ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА  
КЊИГА ПРЕДМЕТА

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                      |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------|-------|
| Студијски програм : Основне академске студије ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                      |       |
| Назив предмета: ОЛИМПИЗАМ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                      |       |
| Наставник: др Коцић, Ј. Јадранка, доцент                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |                      |       |
| Статус предмета: Изборни                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |                      |       |
| Број ЕСПБ: 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |                      |       |
| Услов: Нема услова                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                      |       |
| Циљ предмета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |                      |       |
| Студенти ће усвојити основна знања везана за олимпизам и олимпијски покрет у свету.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |                      |       |
| Исход предмета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                      |       |
| На основу развојних карактеристика олимпизма и олимпијског покрета разумеће улогу и положај олимпизма у данашњем друштвено-социјалном окружењу у Србији.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |                      |       |
| Садржај предмета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                      |       |
| Теоријска настава                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                      |       |
| Олимпизам античког доба: почетак, развој, особине, филозофија античког олимпизма, улога и значај олимпизма у античким друштвима, олимпизам и религија, организација античких Олимпијских игара, објекти, дисциплине на програму, правила, такмичења, могућност учествовања, антички спортисти и тренери, спортски тренинг у античком добу, антички писци о олимпизму, пропадање и укидање античких Олимпијских игара. Покушаји оживљавања духа античких Олимпијских игара у средњем и новом веку. Pierre de Coubertin: биографија, отац модерног олимпијског покрета, обновитељ и покретач модерних Олимпијских игара, изабрани текстови Pierre de Coubertina. Међународни олимпијски комитет. Олимпијска повеља, организација, систем спорта у свету, историјски развој, организацијска структура, председници, начин доношења одлука, област рада, Међународна олимпијска академија. Олимпијски конгрес. Олимпијска солидарност. Олимпијске игре: организација, историјски развој, правила, спортови и дисциплине на програму, могућност учествовања. Олимпизам, култура, уметност. Филозофија олимпизма. Олимпизам и политика. Олимпизам и тероризам. Олимпизам и глобализација. Олимпизам и новац. Организација великих спортских приредби. Олимпизам у Србији. Олимпизам и светски спорт. |       |                      |       |
| Практична настава                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                      |       |
| Организација спортских приредби.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                      |       |
| Литература                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |                      |       |
| Обавезна:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                      |       |
| 1. Coubertine, P. (1975). Olympic memoirs. Lausanne: The International Olympic Committee.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                      |       |
| 2. Gafner, R.ur. (1994). The International Olympic Committee—One Hundred Years. Volume 1-3. Lausanne: The International Olympic Committee.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |                      |       |
| Допунска:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                      |       |
| 1. Симоновић, Љ. (1988). Олимпијска подвала "божијег барона" Pierre de Coubertina. Никшић: Универзитетска ријеч.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                      |       |
| Број часова активне наставе 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       | Теоријска настава: 2 |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       | Практична настава: 1 |       |
| Методе извођења наставе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |                      |       |
| Теоријска предавања                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |                      |       |
| Оцена знања (максимални број поена 100)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |                      |       |
| Предиспитне обавезе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | поена | Завршни испит        | поена |
| активност у току предавања                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 10    | писмени испит        | 20    |
| практична настава                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       | усмени испит         | 20    |
| колоквијум-и I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 25    | практични испит      |       |
| семинар-и I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 25    |                      |       |



УНИВЕРЗИТЕТ У ПРИШТИНИ  
ФАКУЛТЕТ ЗА СПОРТ И ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ  
ЛЕПОСАВИЋ, Доситеја Обрадовића 66



ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА  
КЊИГА ПРЕДМЕТА

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |                             |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------|-------|
| <b>Студијски програм :</b> Основне академске студије <b>ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                             |       |
| <b>Назив предмета:</b> <b>ОЛИМПИЗАМ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                             |       |
| <b>Наставник:</b> др Коцић, Ј. Јадранка, доцент                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |                             |       |
| <b>Статус предмета:</b> Изборни                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |                             |       |
| <b>Број ЕСПБ:</b> 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |                             |       |
| <b>Услов:</b> Нема услова                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                             |       |
| <b>Циљ предмета</b><br>Студенти ће усвојити основна знања везана за олимпизам и олимпијски покрет у свету.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |                             |       |
| <b>Исход предмета</b><br>На основу развојних карактеристика олимпизма и олимпијског покрета разумеће улогу и положај олимпизма у данашњем друштвено-социјалном окружењу у Србији.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |                             |       |
| <b>Садржај предмета</b><br><i>Теоријска настава</i><br>Олимпизам античког доба: почетак, развој, особине, филозофија античког олимпизма, улога и значај олимпизма у античким друштвима, олимпизам и религија, организација античких Олимпијских игара, објекти, дисциплине на програму, правила, такмичења, могућност учествовања, антички спортисти и тренери, спортски тренинг у античком добу, антички писци о олимпизму, пропадање и укидање античких Олимпијских игара. Покушаји оживљавања духа античких Олимпијских игара у средњем и новом веку. Pierre de Coubertin: биографија, отац модерног олимпијског покрета, обновитељ и покретач модерних Олимпијских игара, изабрани текстови Pierra de Coubertina. Међународни олимпијски комитет. Олимпијска повеља, организација, систем спорта у свету, историјски развој, организацијска структура, председници, начин доношења одлука, област рада, Међународна олимпијска академија. Олимпијски конгрес. Олимпијска солидарност. Олимпијске игре: организација, историјски развој, правила, спортови и дисциплине на програму, могућност учествовања. Олимпизам, култура, уметност. Филозофија олимпизма. Олимпизам и политика. Олимпизам и тероризам. Олимпизам и глобализација. Олимпизам и новац. Организација великих спортских приредби. Олимпизам у Србији. Олимпизам и светски спорт.<br><i>Практична настава</i><br>Организација спортских приредби. |       |                             |       |
| <b>Литература</b><br><b>Обавезна:</b><br>1. Coubertine, P. (1975). Olympic memoirs. Lausanne: The International Olympic Committee.<br>2. Gafner, R.ur. (1994). The International Olympic Committee–One Hundred Years. Volume 1-3. Lausanne: The International Olympic Committee.<br><b>Допунска:</b><br>1. Симоновић, Љ. (1988). Олимпијска подвала ”божијег барона” Pierra de Coubertina. Никшић: Универзитетска рјеч.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                             |       |
| <b>Број часова активне наставе</b> 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       | <b>Теоријска настава:</b> 2 |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       | <b>Практична настава:</b> 1 |       |
| <b>Методе извођења наставе</b><br>Теоријска предавања                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                             |       |
| <b>Оцена знања (максимални број поена 100)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |                             |       |
| <b>Предиспитне обавезе</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | поена | <b>Завршни испит</b>        | поена |
| активност у току предавања                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 10    | писмени испит               | 20    |
| практична настава                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       | усмени испит                | 20    |
| колоквијум-и 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 25    | практични испит             |       |
| семинар-и 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 25    |                             |       |



УНИВЕРЗИТЕТ У ПРИШТИНИ  
ФАКУЛТЕТ ЗА СПОРТ И ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ  
ЛЕПОСАВИЋ, Доситеја Обрадовића бб



ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА  
КЊИГА ПРЕДМЕТА

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                             |                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------|-----------------------------|
| Студијски програм : Основне академске студије <b>ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                             |                             |
| <b>Назив предмета:</b> <i>СПОРТ ОСОБА СА ИНВАЛИДИТЕТОМ</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |                             |                             |
| <b>Наставник:</b> др Богољуб Мекић, доцент                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |                             |                             |
| <b>Статус предмета:</b> Изборни                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                             |                             |
| <b>Број ЕСПБ:</b> 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                             |                             |
| <b>Услов:</b> Нема услова                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |                             |                             |
| <b>Циљ предмета</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                             |                             |
| Разумевање сложености и специфичности у раду са особама са инвалидитетом.                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |                             |                             |
| <b>Исход предмета</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |                             |                             |
| Стечена специфична знања за планирање, организовање и спровођење спортских активности за особе са инвалидитетом.                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                             |                             |
| <b>Садржај предмета</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                             |                             |
| <i>Теоријска настава</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                             |                             |
| Организација спорта особа с инвалидитетом. Параолимпијске игре. Предуслови укључивања особа с инвалидитетом у виши ниво спортских такмичења. Класификација инвалидитета. Основе планирања, програмирања и контроле тренинга у спорту особа с инвалидитетом. Специфични методички поступци усвајања и усавршавања техничко-тактичких знања особа с инвалидитетом. |       |                             |                             |
| <i>Практична настава</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                             |                             |
| Кошарка у колоцима. Седећа одбојка. Атлетске дисциплине код особа с инвалидитетом. Пливање особа с инвалидитетом.                                                                                                                                                                                                                                                |       |                             |                             |
| <b>Литература</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                             |                             |
| <b>Обавезна:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                             |                             |
| 1. Цилига Д.; Петриновић Л. (1999). Спорт особа с инвалидитетом. Загреб: Медикс.                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                             |                             |
| <b>Број часова активне наставе</b> 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       | <b>Теоријска настава:</b> 2 | <b>Практична настава:</b> 1 |
| <b>Методе извођења наставе</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |                             |                             |
| Теоријска предавања и практични рад (вежбе)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                             |                             |
| <b>Оцена знања (максимални број поена 100)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |                             |                             |
| <b>Предиспитне обавезе</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | поена | <b>Завршни испит</b>        | поена                       |
| активност у току предавања                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 10    | писмени испит               | 20                          |
| практична настава                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       | усмени испит                | 20                          |
| колоквијум-и                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 25    | практични испит             |                             |
| семинар-и                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 25    |                             |                             |



УНИВЕРЗИТЕТ У ПРИШТИНИ  
ФАКУЛТЕТ ЗА СПОРТ И ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ  
ЛЕПОСАВИЋ, Доситеја Обрадовића бб



ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА  
КЊИГА ПРЕДМЕТА

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                      |                      |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|-------|
| Студијски програм : Основне академске студије <b>ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                      |                      |       |
| <b>Назив предмета: МЕТОДИКА РЕКРЕАЦИЈЕ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                      |                      |       |
| Наставник: др Богољуб Мекић, доцент                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                      |                      |       |
| Статус предмета: Обавезан                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                      |                      |       |
| Број ЕСПБ: 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                      |                      |       |
| Услов: Нема услова                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                      |                      |       |
| Циљ предмета<br>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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                      |                      |       |
| Исход предмета<br>Након одслушаног курса студенти ће бити оспособљени да практично и теоријски примене стечена знања у организацији, дијагнози и прогнози свих облика спортско-рекреативних активности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                      |                      |       |
| Садржај предмета<br><i>Теоријска настава</i><br>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 обележја-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 радкреација у месној заједници, средства рекреације, аеробик, стручни кадрови у подручју рекреације. Стационарни облици у понуди спортско-рекреацијских програма. Велтнесс, здравствени, спортско-рекреацијски, програмирани и активни одмори, еко туризам. Транзитивни облици активности, излети, планинарство, турно кретање, оријентација у природи. Сложени спортски-рекреацијски програми у туризму за различите потребе, децији кампови, децији и спортски кампови, активни одмор за особе старије доби. Манифестацијски облици, спорт за све, фестивали. Допунски програми, физиопрофилaksa, исхрана, релаксација, мерења; фитнес; аеробне врсте активности. |                      |                      |       |
| Литература<br><u>Обавезна:</u><br>1. Вучковић, С., Михалачки, М. (1999). Теорија и методика рекреације. Нови Сад: СИА.<br>2. Благајац, М. (1992). Програмирани активан одмор. Нови Сад: Метем.<br><u>Допунска:</u><br>1. Нешић, Љ. (1982). 100 часова спортске рекреације. Београд: НИП Партизан.<br>2. Мекић, Б. (1979). Трим кабинет – савремена сала за спортско-рекреативне активности. Приштина: Елан, бр. 2-3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                      |                      |       |
| Број часова активне наставе 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Теоријска настава: 2 | Практична настава: 0 |       |
| Методe извођења наставе<br>Теоријска метода и практична предавања (вежбе)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                      |                      |       |
| Оцена знања (максимални број поена 100)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                      |                      |       |
| Предиспитне обавезе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | поена                | Завршни испит        | поена |
| активност у току предавања                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 10                   | писмени испит        | 10    |
| практична настава                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 20                   | усмени испит         | 10    |
| колоквијум-и 1, 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 20                   | практични испит      | 10    |
| семинар-и 1, 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 20                   |                      |       |



УНИВЕРЗИТЕТ У ПРИШТИНИ  
ФАКУЛТЕТ ЗА СПОРТ И ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ  
ЛЕПОСАВИЋ, Доситеја Обрадовића бб



ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА

КЊИГА ПРЕДМЕТА

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                      |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------|--|
| Студијски програм : Основне академске студије <b>ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |                      |  |
| <b>Назив предмета: РУКОМЕТ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |                      |  |
| Наставник: др Саша Илић, доцент                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                      |  |
| Статус предмета: Обавезан                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                      |  |
| Број ЕСПБ: 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                      |  |
| Услов: Нема услова                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |                      |  |
| Циљ предмета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                      |  |
| 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                      |  |
| Исход предмета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |                      |  |
| 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-образовним и спортским организацијама                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |                      |  |
| Садржај предмета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |                      |  |
| <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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                      |  |
| Литература                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |                      |  |
| <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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                      |  |
| Број часова активне наставе 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  | Теоријска настава: 2 |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  | Практична настава: 2 |  |
| Методе извођења наставе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                      |  |
| Теоријска метода и практична предавања (вежбе)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |                      |  |
| Оцена знања (максимални број поена 100)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                      |  |
| Предиспитне обавезе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | поена                |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  | Завршни испит        |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  | поена                |  |
| активност у току предавања                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  | 10                   |  |
| писмени испит                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  | 10                   |  |
| практична настава                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | 20                   |  |
| усмени испит                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  | 10                   |  |
| колоквијум-и 1, 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | 20                   |  |
| практични испит                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  | 10                   |  |
| семинар-и 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | 20                   |  |



УНИВЕРЗИТЕТ У ПРИШТИНИ  
ФАКУЛТЕТ ЗА СПОРТ И ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ  
ЛЕПОСАВИЋ, Доситеја Обрадовића бб



ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА  
КЊИГА ПРЕДМЕТА

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                      |                      |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|-------|
| Студијски програм : Основне академске студије ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                      |                      |       |
| <b>Назив предмета: АТЛЕТИКА</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                      |                      |       |
| Наставник: др Раде Стефановић, доцент                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                      |                      |       |
| Статус предмета: Обавезан                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                      |                      |       |
| Број ЕСПБ: 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                      |                      |       |
| Услов: Нема услова                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                      |                      |       |
| Циљ предмета<br>Оспособити (теоретски и практично) студенте, будуће педагоге физичке културе, да успешно овладају практичним и теоретским знањима из атлетике.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                      |                      |       |
| Исход предмета<br>Стечена знања ће оспособити студенте да разумеју основне појмове о атлетици, успешно ће овладати практичним знањима из појединих атлетских дисциплина.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                      |                      |       |
| Садржај предмета<br><i>Теоријска настава</i><br>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. Основне 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.<br><i>Практична настава</i><br>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). |                      |                      |       |
| Литература<br><b>Обавезна:</b><br>1. Стефановић Ђ. (1992). Атлетика 1 (настанак и развој атлетских дисциплина). Београд: СИА.<br>2. Стефановић Ђ. (1992). Атлетика 2. (техника). Београд: СИА.<br>3. Стефановић Ђ., Стефановић Р. (2004). Атлетика 2. (техника). Београд: СИА.<br>4. Атлетска правила (1994). АСЈ, Београд.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                      |                      |       |
| Број часова активне наставе 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Теоријска настава: 4 | Практична настава: 3 |       |
| Методе извођења наставе<br>Теоријска метода и практична предавања (вежбе)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                      |                      |       |
| Оцена знања (максимални број поена 100)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                      |                      |       |
| Предиспитне обавезе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | поена                | Завршни испит        | поена |
| активност у току предавања                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5                    | писмени испит        | 10    |
| практична настава                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5                    | усмени испит         | 10    |
| колоквијум-и 1, 2, 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 30                   | практични испит      | 10    |
| семинар-и 1, 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 30                   |                      |       |



УНИВЕРЗИТЕТ У ПРИШТИНИ  
ФАКУЛТЕТ ЗА СПОРТ И ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ  
ЛЕПОСАВИЋ, Доситеја Обрадовића бб



ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА

КЊИГА ПРЕДМЕТА

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |                      |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------|-------|
| Студијски програм : Основне академске студије ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                      |       |
| Назив предмета: СМУЧАЊЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                      |       |
| Наставник: др Миладин Петковић, редовни професор                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |                      |       |
| Статус предмета: Обавезан                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                      |       |
| Број ЕСПБ: 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |                      |       |
| Услов: Нема услова                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                      |       |
| Циљ предмета<br>Оспособити (теоретски и практично) студенте, будуће педагоге физичке културе, да самостално и креативно организују и реализују наставу смучања код предшколског и основног узраста.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                      |       |
| Исход предмета<br>Након завршеног курса студенти ће бити оспособљени за активну примену знања у процесњима организовања и обучавања у настави смучања са децом различитих узраста оба пола.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                      |       |
| Садржај предмета<br><i>Теоријска настава</i><br>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 спуту, 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. Смучарско трчање: опрема, стазе, 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><br>Први смучарски курс: Елементарни покрети смучара на хоризонталној подлози, спуст право низ падину, наизменично подизање смучки, опружање–прегибање, обоножно 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. Плут: 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. Други смучарски курс: 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. Маказасте 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. |       |                      |       |
| Литература<br><u>Обавезна:</u><br>1.Симић, М. (2001). Смучање. Лепосавић: Универзитет у Приштини, Факултет за физичку културу.<br><u>Допунска:</u><br>1. Алексић, С. (1994). Историја смучања (настанак и развој смучарских дисциплина). Приштина: Пергамент.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |                      |       |
| Број часова активне наставе 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       | Теоријска настава: 2 |       |
| Практична настава: 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                      |       |
| Методе извођења наставе<br>Теоријска метода и метода практичног вежбања                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                      |       |
| Оцена знања (максимални број поена 100)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                      |       |
| Предиспитне обавезе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | поена | Завршни испит        | поена |
| активност у току предавања                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 10    | писмени испит        | 10    |
| практична настава                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 20    | усмени испит         | 10    |
| колоквијум-и 1, 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 20    | практични испит      | 10    |
| семинар-и 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 20    |                      |       |



УНИВЕРЗИТЕТ У ПРИШТИНИ  
ФАКУЛТЕТ ЗА СПОРТ И ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ  
ЛЕПОСАВИЋ, Доситеја Обрадовића бб



ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА  
КЊИГА ПРЕДМЕТА

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |                      |                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------|----------------------|
| Студијски програм : Основне академске студије ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                      |                      |
| Назив предмета: АКРОБАТИКА                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |                      |                      |
| Наставник: др Саша Илић, доцент                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |                      |                      |
| Статус предмета: Изборни                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                      |                      |
| Број ЕСПБ: 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |                      |                      |
| Услов: Нема услова                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                      |                      |
| Циљ предмета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                      |                      |
| Да студенти стекну знања за квалитетније спровођење школског програма, реализацију дела гимнастичких програма у школским спортским друштвима, примена садржаја акробатике у различитим сценским активностима (позориште, филм, циркус).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                      |                      |
| Исход предмета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |                      |                      |
| Студенти ће на крају одслушаног курса бити способни за примену садржаја акробатских вежби у практичном раду.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                      |                      |
| Садржај предмета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                      |                      |
| Теоријска настава                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                      |                      |
| Историјски развој акробатике, еволуција технике акробатских елемената у различитим спортовима; акробатика као самостални спорт. Структурална и биомеханичка анализа акробатских елемената у различитим спортовима, карактеристике типичних кретних структура и њихових појединих фаза. Сценска акробатика и њене специфичности. Функционална анализа акробатских елемената у различитим спортовима (спортска и ритмичка гимнастика, скокови у воду, акробатско скијање, трамплининг, акробатски rock'n'roll, клизање, спортско падобранство, snowboarding); систематизација елемената технике. Методика акробатских елемената. Антрополошка анализа: Утицај антрополошких димензија на усвајање акробатских елемената. Трансформације антрополошких карактеристика под утицајем примене садржаја акробатике. Контрола ефеката; дијагноза стања усвојености акробатских садржаја. Примена акробатских садржаја у различитим промотивним наступима. |       |                      |                      |
| Практична настава                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                      |                      |
| Акробатски елеменати у различитим спортовима (спортска и ритмичка гимнастика, скокови у воду, акробатско скијање, трамплининг, акробатски rock'n'roll, клизање, спортско падобранство, snowboarding);                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                      |                      |
| Литература                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |                      |                      |
| Обавезна:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                      |                      |
| 1. Буђа, Д. (1981). Акробатика. Београд: НИП “Партизан”.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                      |                      |
| Допунска:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                      |                      |
| Број часова активне наставе 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       | Теоријска настава: 2 | Практична настава: 2 |
| Методе извођења наставе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                      |                      |
| Теоријска и практична метода (вежбе)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                      |                      |
| Оцена знања (максимални број поена 100)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                      |                      |
| Предиспитне обавезе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | поена | Завршни испит        | поена                |
| активност у току предавања                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 10    | писмени испит        | 10                   |
| практична настава                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 20    | усмени испит         | 10                   |
| колоквијум-и 1, 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 20    | практични испит      | 10                   |
| семинар-и 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 20    |                      |                      |



УНИВЕРЗИТЕТ У ПРИШТИНИ  
ФАКУЛТЕТ ЗА СПОРТ И ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ  
ЛЕПОСАВИЋ, Доситеја Обрадовића бб



ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА

КЊИГА ПРЕДМЕТА

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                      |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------|-------|
| Студијски програм : Основне академске студије ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |                      |       |
| Назив предмета: РИТМИЧКО СПОРТСКА ГИМНАСТИКА                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                      |       |
| Наставник: др Ружена Поповић, редовни професор; Слађана Милошевић, асистент                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |                      |       |
| Статус предмета: Изборни                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                      |       |
| Број ЕСПБ: 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                      |       |
| Услов: Нема услова                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |                      |       |
| Циљ предмета:<br>Свестраном физичком и специфичном припремом доприносити васпитању и образовању женске популације. Учвршћивати и јачати здравље вежбачица и повећати њихове радне способности: Утицаји на развој значајних кретних навика и особина неопходних за живот и рад уопште.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                      |       |
| Исход предмета<br>Стиденти ће се оспособити за примену овог коменцијоналног спорта у настави физичког васпитања.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                      |       |
| Садржај предмета<br><i>Теоријска настава</i><br>Развој РСГ у свету и у Србији. Основне карактеридзике 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. Атрополошке карактеристике релевантне за успех у РСГ.<br><i>Практична настава</i><br>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. |       |                      |       |
| Литература<br><u>Обавезна:</u><br>1. Поповић, Р. (1998). Антрополошке детерминанте успеха у ритмичкој спортској гимнастици. Приштина: Универзитет у Приштини, Факултет за физичку културу.<br>2. Поповић, Р. (1997). Теорија и методика ритмичког спортске гимнастике. Приштина: Универзитет у Приштини, Факултет за физичку културу.<br><u>Допунска:</u><br>1. Поповић, Р. (1997). Ритмика и плесови у физичком васпитању, спорту, рекреацији и кинезитерапији. Приштина: Универзитет у Приштини, Факултет за физичку културу.<br>2. Правила суђења у РСГ (2003). Београд: Гимнастички савез Србије.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                      |       |
| Број часова активне наставе 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       | Теоријска настава: 2 |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       | Практична настава: 2 |       |
| Методе извођења наставе<br>Теоријска предавања и практични рад (вежбе)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |                      |       |
| Оцена знања (максимални број поена 100)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |                      |       |
| Предиспитне обавезе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | поена | Завршни испит        | поена |
| активност у току предавања                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 10    | писмени испит        | 10    |
| практична настава                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 20    | усмени испит         | 10    |
| колоквијум-и 1, 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 20    | практични испит      | 10    |
| семинар-и 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 20    |                      |       |



УНИВЕРЗИТЕТ У ПРИШТИНИ  
ФАКУЛТЕТ ЗА СПОРТ И ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ  
ЛЕПОСАВИЋ, Доситеја Обрадовића бб



ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА  
КЊИГА ПРЕДМЕТА

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |                 |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------|-------|
| Студијски програм : Основне академске студије ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                 |       |
| <b>Назив предмета: СПОРТСКА ГИМНАСТИКА</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |                 |       |
| Наставник: др Саша Илић, доцент                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |                 |       |
| Статус предмета: Обавезан                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                 |       |
| Број ЕСПБ: 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                 |       |
| Услов: Нема услова                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                 |       |
| Циљ предмета<br>Успешно решавајући све циљеве и задатке наставе физичког васпитања студенти треба да се оспособе за упознавање специфичних кретања у спортској гимнастици.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |                 |       |
| Исход предмета<br>Након успешно одслушаног курса студенти ће бити у могућности да у пракси примене практична знања из спортске гимнастике.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |                 |       |
| Садржај предмета<br><i>Теоријска настава</i><br>Појам и садржај предмета. Место, улога и значај спортске гимнастике. Класификација вежби на справама. Истраживања 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.<br><i>Практична настава</i><br>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. |       |                 |       |
| Литература<br><u>Обавезна:</u><br>1. Величковић, С. Петковић, Е. Илић, С. (2008). Методика спортске гимнастике. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања.<br>2. Петковић, Д. (1999). Антрополошке основе успешности у спортској гимнастици. Ниш: СИА.<br>3. Петковић, Д. Петковић, Е. Величковић, С. (2007): Спортска гимнастика, практикум. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања.<br>4. Правилник за оцењивање, (2007). Београд: Гимнастички савез Србије.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                 |       |
| Број часова активне наставе 6      Теоријска настава: 2      Практична настава: 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                 |       |
| Методе извођења наставе<br>Теоријска метода и практична метода (вежбе)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |                 |       |
| Оцена знања (максимални број поена 100)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                 |       |
| Предиспитне обавезе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | поена | Завршни испит   | поена |
| активност у току предавања                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5     | судијски испит  | 10    |
| практична настава                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 10    | практични испит | 10    |
| колоквијум-и 1, 2, 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 35    | усмени испит    | 10    |
| семинар-и 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 20    |                 |       |



УНИВЕРЗИТЕТ У ПРИШТИНИ  
ФАКУЛТЕТ ЗА СПОРТ И ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ  
ЛЕПОСАВИЋ, Доситеја Обрадовића бб

ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА

КЊИГА ПРЕДМЕТА



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                      |                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------|-----------------|
| Студијски програм : Основне академске студије ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА                                                                                                                                                                                                                                                |  |                      |                 |
| Назив предмета: ПЛИВАЊЕ СА ВАТЕРПОЛОМ                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                      |                 |
| Наставник: др Драган Тоскић, доцент                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                      |                 |
| Статус предмета: Обавезан                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                      |                 |
| Број ЕСПБ: 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                      |                 |
| Услов: Нема услова                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |                      |                 |
| Циљ предмета                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                      |                 |
| 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.                                                                                                             |  |                      |                 |
| Исход предмета:                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                      |                 |
| 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.                                                                                                      |  |                      |                 |
| Садржај предмета                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |                      |                 |
| 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. Спасавање утопљеника и пружање прве помоћи. Основи технике и тактике ватерпола.                    |  |                      |                 |
| Практична настава                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                      |                 |
| Краул на прсима. Леђни краул. Прсно пливање. Делфин. Старт за све четири пливачке технике. Окрети за све четири пливачке технике. Гђурање у даљину и дубину. Самоспасавање, пружање помоћи изнемоглом у води, спасилачки скок, транспорт утопљеника, извлачење на обалу, пружање прве помоћи. Основна ватерполо техника. |  |                      |                 |
| Литература                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |                      |                 |
| 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                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                      |                 |
| Број часова активне наставе 6                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  | Теоријска настава: 2 |                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  | Практична настава: 4 |                 |
| Методе извођења наставе                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                      |                 |
| Метод усменог излагања, Метод демонстрације, Метод вежбања (аналитички и синтетички)                                                                                                                                                                                                                                     |  |                      |                 |
| Оцена знања (максимални број поена 100)                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                      |                 |
| Предиспитне обавезе                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | поена                | Завршни испит   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                      | поена           |
| активност у току предавања                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  | 10                   | Практични испит |
| практична настава                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | 10                   | писмени испит   |
| колоквијум-и 1, 2, 3, 4, 5                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  | 50                   | усмени испит    |
| семинар-и                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                      |                 |

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p style="text-align: center;"><b>УНИВЕРЗИТЕТ У ПРИШТИНИ</b><br/> <b>ФАКУЛТЕТ ЗА СПОРТ И ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ</b><br/>         ЛЕПОСАВИЋ, Доситеја Обрадовића бб</p> <p style="text-align: center;"><b>ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА</b></p> <p style="text-align: center;"><b>КЊИГА ПРЕДМЕТА</b></p> |  |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                      |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------|--|
| Студијски програм : Основне академске студије ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                      |  |
| Назив предмета: ФУДБАЛ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                      |  |
| Наставник: др Љубиша Лилић, доцент                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |                      |  |
| Статус предмета: Обавезан                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                      |  |
| Број ЕСПБ: 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                      |  |
| Услов: Нема услова                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |                      |  |
| Циљ предмета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                      |  |
| Партиципација у припреми професора за стручни професионални рад у васпитно-образовним институцијама физичке културе.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                      |  |
| Исход предмета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |                      |  |
| Знање течењом овим предметом омогућује рад са свим узрастима и оба пола на развоју антрополошких димензија кроз фудбал.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                      |  |
| Садржај предмета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |                      |  |
| Теоријска настава                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                      |  |
| 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. Трансформација 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.                                                                                                                                                                              |  |                      |  |
| Практична настава                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                      |  |
| 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 лопти 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 главом. 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. |  |                      |  |
| Литература                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |                      |  |
| 1. Николић, М. (1998). Фудбал-теорија и методика технике, тактике и физичке припреме. Приштина: Универзитет у Приштини, Факултет за физичку културу.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                      |  |
| Број часова активне наставе 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  | Теоријска настава: 2 |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  | Практична настава: 3 |  |
| Методе извођења наставе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                      |  |
| Теоријска метода и практична метода (вежбе)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                      |  |
| Оцена знања (максимални број поена 100)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                      |  |
| Предиспитне обавезе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | поена                |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  | Завршни испит        |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  | поена                |  |
| активност у току предавања                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  | 10                   |  |
| писмени испит                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  | 10                   |  |
| практична настава                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | 20                   |  |
| усмени испит                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  | 10                   |  |
| колоквијум-и 1, 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | 20                   |  |
| практични испит                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  | 10                   |  |
| семинар-и 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | 20                   |  |



УНИВЕРЗИТЕТ У ПРИШТИНИ  
ФАКУЛТЕТ ЗА СПОРТ И ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ  
ЛЕПОСАВИЋ, Доситеја Обрадовића бб



ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА  
КЊИГА ПРЕДМЕТА

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |                      |                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------|-----------------|
| Студијски програм : Основне академске студије ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                      |                 |
| Назив предмета: КОНТРОЛА КОНДИЦИЈСКОГ ТРЕНИНГА                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                      |                 |
| Наставник: др Богољуб Мекић, доцент                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |                      |                 |
| Статус предмета: Изборни                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                      |                 |
| Број ЕСПБ: 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                      |                 |
| Услов: Нема услова                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                      |                 |
| Циљ предмета Основни циљ предмета је да се студентима пружи научне информације, знања и умења из тестирања кондицијских карактеристика, интерпретације добијених резултата и искоришћавања истих у поступцима планирања и програмирања кондицијског тренинга. Креирање нових тестовних поступака и утврђивање моделних карактеристика спортиста.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                      |                 |
| Исход предмета<br>Након ослушаног курса студенти ће бити оспособљени за практичну примену креирање нових тестовних поступака и утврђивање моделних карактеристика спортиста.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                      |                 |
| Садржај предмета<br><i>Теоријска настава</i><br>Мерење и вредновање антропометријских карактеристика, функционалних способности, биохемијских варијабли, моторичких способности. Примена проверених и конструкција нових мерних инструмената за процену карактеристика која одређују кондицијску припремљеност. Утврђивање иницијалног, транзитних и финалног стања кондицијске припремљености спортиста. Утврђивање моделних карактеристика спортиста. Упоредивање тестовних резултата конкретног спортисте с моделним карактеристикама за различити узраст, пол и ниво тренираности. Искоришћавање резултата добијених тестирањем у програмирању и контроли кондицијског тренинга.<br><i>Практична настава</i><br>Прогнозирање транзитивних и финалног стања кондицијске припремљености спортиста. Евидентирање параметара тренинга. Контрола кондицијске припремљености праћењем параметара ситуацијске ефикасности спортисте. Нова технолошка и научна сазнања из подручја контроле кондицијске припремљености спортиста. |  |                      |                 |
| Литература<br><u>Обавезна:</u><br>1. Зборник радова 12. Загребачки сајам спорта и науке, (2003). Кондицијска припрема спорташа, Загреб, Кинезиолошки факултет.<br>2. Зборник радова 3. годишња међународна конференција, (2004). Кондицијска припрема спорташа, Загреб, Кинезиолошки факултет.<br>3. Зборник радова 3. годишња међународна конференција, (2005). Кондицијска припрема спорташа, Загреб, Кинезиолошки факултет.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                      |                 |
| <u>Допунска:</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                      |                 |
| Број часова активне наставе 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  | Теоријска настава: 1 |                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  | Практична настава: 2 |                 |
| Методе извођења наставе<br>Теоријска предавања и практични рад (вежбе)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                      |                 |
| Оцена знања (максимални број поена 100)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |                      |                 |
| Предиспитне обавезе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  | поена                | Завршни испит   |
| активност у току предавања                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | 10                   | писмени испит   |
| практична настава                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  | 20                   | усмени испит    |
| колоквијум-и 1, 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  | 20                   | практични испит |
| семинар-и 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  | 20                   |                 |



УНИВЕРЗИТЕТ У ПРИШТИНИ  
ФАКУЛТЕТ ЗА СПОРТ И ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ  
ЛЕПОСАВИЋ, Доситеја Обрадовића бб



ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА  
КЊИГА ПРЕДМЕТА

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                      |                      |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|-------|
| Студијски програм : Основне академске студије ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                      |                      |       |
| Назив предмета: ПРОГРАМИРАЊЕ У СПОРТСКОЈ РЕКРЕАЦИЈИ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                      |                      |       |
| Наставник: др Богољуб Мекић, доцент                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                      |                      |       |
| Статус предмета: Изборни                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                      |                      |       |
| Број ЕСПБ: 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                      |                      |       |
| Услов: Нема услова                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                      |                      |       |
| Циљ предмета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                      |                      |       |
| Да се студенти оспособе за обликовање пројеката, планова и програма за различите друштвено економске потребе, као и за организацију рада у различитим условима.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                      |                      |       |
| Исход предмета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                      |                      |       |
| На крају успешно завршеног курса студенти ће бити оспособљени за тимски рад и за руковођење и координацију послова у подручју спортске рекреације.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                      |                      |       |
| Садржај предмета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                      |                      |       |
| Теоријска настава                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                      |                      |       |
| Спортска рекреација као научно-наставна дисциплина. Увод, структура и развој спортске рекреације као науке. Значај примене спортске рекреације у различитим друштвеним и економским подручјима. Методика истраживања тржишта за потребе примене спортске рекреације у раду, слободном времену и у туризму. Постављање и организација планова и програма за различите потребе. Кибернетски приступ спортске рекреације као примењене научне дисциплине. Поступци и процедуре за постављање трансформационих програма вежбања, корективних програма, компензацијских програма и сл. Структурирање основних, допунских и додатних програма спортске рекреације. Интердисциплинарност и организацијски менаџмент спортске рекреације у различитим друштвено-економским подручјима. |                      |                      |       |
| Практична настава                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                      |                      |       |
| Методе контроле квалитета спортско–рекреативних програма. Методе валоризације друштвено економског развоја од примене спортско рекреацијских програма. Методологија структурирања проблема кинезиолошке рекреације на различитим нивоима: пројекти, научни и стручни ниво.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                      |                      |       |
| Литература                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                      |                      |       |
| Обавезна:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                      |                      |       |
| 1. Благајац, М. (1992). Програмирани активан одмор. Нови Сад: Метем.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                      |                      |       |
| Допунска:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                      |                      |       |
| Број часова активне наставе 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Теоријска настава: 1 | Практична настава: 2 |       |
| Методе извођења наставе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                      |                      |       |
| Теоријска предавања и практични рад (вежбе)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                      |                      |       |
| Оцена знања (максимални број поена 100)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                      |                      |       |
| Предиспитне обавезе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | поена                | Завршни испит        | поена |
| активност у току предавања                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 10                   | писмени испит        | 15    |
| практична настава                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 20                   | усмени испит         | 15    |
| колоквијум-и 1, 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 20                   | практични испит      |       |
| семинар-и 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 20                   |                      |       |



УНИВЕРЗИТЕТ У ПРИШТИНИ  
ФАКУЛТЕТ ЗА СПОРТ И ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ  
ЛЕПОСАВИЋ, Доситеја Обрадовића бб



ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА

КЊИГА ПРЕДМЕТА

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                      |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------|-------|
| Студијски програм : Основне академске студије <b>ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                      |       |
| Назив предмета: <b>МЕТОДИКА СПОРТСКОГ ТРЕНИНГА</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                      |       |
| Наставник: др Миладин Петковић, редовни професор                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                      |       |
| Статус предмета: Обавезан                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |                      |       |
| Број ЕСПБ: 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |                      |       |
| Услов: Нема услова                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                      |       |
| <b>Циљ предмета</b><br>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><br>Студенти ће бити оспособљени да самостално планирају и програмирају трансформационе процесе у оквиру тренажног процеса.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                      |       |
| <b>Садржај предмета</b><br><i>Теоријска настава</i><br>Увод у теорију спортског тренинга. Значај Теорије и методике спортског тренинга. Методолошке основе и методе истраживања у Теорији и методици спортског тренинга. 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 (дисконуитет), 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 макроциклусима. Сумарни обим и релације тренажног рада, различите усмерености у току године и макроциклус.<br><i>Практична настава</i><br>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><br><b>Обавезна:</b><br>1. Петковић, М. (2005): Настава физичког васпитања са хомогенизованим одељењима. Приштина: Факултет за физичку културу Универзитета у Приштини.<br>2. Петковић, М. (1997): Теорија и методика спортског тренинга. Приштина: Факултет за физичку културу, Центар за мултидисциплинарна истраживања.<br>3. Петковић, М. (2005): Практикум из методике спортског тренинга. Приштина: Факултет за физичку културу, Центар за мултидисциплинарна истраживања.<br><b>Допунска:</b><br>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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                      |       |
| Број часова активне наставе 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       | Теоријска настава: 2 |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       | Практична настава: 1 |       |
| Методе извођења наставе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                      |       |
| Теоријска настава                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                      |       |
| Оцена знања (максимални број поена 100)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                      |       |
| Предиспитне обавезе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | поена | Завршни испит        | поена |
| активност у току предавања                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5     | писмени испит        | 15    |
| практична настава                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       | усмени испит         | 15    |
| колоквијум-и 1, 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 30    | практични испит      |       |
| семинар-и 1, 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 35    |                      |       |



УНИВЕРЗИТЕТ У ПРИШТИНИ  
ФАКУЛТЕТ ЗА СПОРТ И ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ  
ЛЕПОСАВИЋ, Доситеја Обрадовића бб



ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА  
КЊИГА ПРЕДМЕТА

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |              |                             |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------|--------------|
| Студијски програм : Основне академске студије <b>ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ И СПОРТ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |              |                             |              |
| <b>Назив предмета: ЦУДО И САМООДБРАНА</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |              |                             |              |
| <b>Наставник:</b> др Драган Поповић, редовни професор, Драгана Илић, асистент приправник                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |              |                             |              |
| <b>Статус предмета:</b> Обавезан                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |              |                             |              |
| <b>Број ЕСПБ:</b> 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |              |                             |              |
| <b>Услов:</b> Нема услова                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |              |                             |              |
| <b>Циљ предмета</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |              |                             |              |
| Основни циљ предмета је да се студентима пружи 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 цуда 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 цуду. Варијабле за процену антрополошких карактеристика релевантних за успех у цуду, варијабле за процену успешности у цуду. 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 цудо школе. Морфолошка структура цудиста. Моторичка структура цудиста. Когнитивна структура цудиста. Конативна структура цудиста. Структура цудо техника. Релације морфолошких карактеристика и цудо техника. Релације моторичких способности, когнитивних способности, конативних карактеристика и цудо техника. Регресије цудо 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 колелу; 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 позади; 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- цудо 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |              |                             |              |
| <b>Број часова активне наставе 6</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |              | <b>Теоријска настава: 3</b> |              |
| <b>Методе извођења наставе</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |              | <b>Практична настава: 3</b> |              |
| <b>Теоријски метод и практична предавања (вежбе)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |              |                             |              |
| <b>Оцена знања (максимални број поена 100)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |              |                             |              |
| <b>Предиспитне обавезе</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>поена</b> | <b>Завршни испит</b>        | <b>поена</b> |
| активност у току предавања                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 10           | писмени испит               | 10           |
| практична настава                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |              | усмени испит                | 10           |
| колоквијум 1, 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 40           | практични испит             | 10           |
| семинар 1, 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 20           |                             |              |



УНИВЕРЗИТЕТ У ПРИШТИНИ  
ФАКУЛТЕТ ЗА СПОРТ И ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ  
ЛЕПОСАВИЋ, Доситеја Обрадовића бб

ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА  
КЊИГА ПРЕДМЕТА



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |                      |                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------|----------------------|
| Студијски програм : Основне академске студије ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                      |                      |
| Назив предмета: ОДБОЈКА                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |                      |                      |
| Наставник: др Зоран Савић, доцент, Милош Поповић, сарадник                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                      |                      |
| Статус предмета: Обавезан                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                      |                      |
| Број ЕСПБ: 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |                      |                      |
| Услов: Нема услова                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                      |                      |
| Циљ предмета:<br>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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                      |                      |
| Исход предмета<br>После завешеног испита, студенти ће бити оспособљени за вођење спортског одбојкашког клуба и извођење наставе у основној и средњој школи.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |                      |                      |
| Садржај предмета<br><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. <i>Тактика:</i> 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.<br><i>Практична настава</i><br>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. |       |                      |                      |
| Литература<br>1. Томић, Д. Немец, П. (2002): Одбојка у теорији и пракси. Београд: СИА.<br>2. Стојановић, Т., Костић, Р., Нешић, Г. (2005). Одбојка. Бања Лука: Универзитет у Бања Луци, Факултет физичког васпитања и спорта.<br>3. Одбојкашки савез Србије. (2005). Званична правила одбојке. Београд: ФИВБ – ново издање.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |                      |                      |
| Број часова активне наставе 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       | Теоријска настава: 3 | Практична настава: 2 |
| Методе извођења наставе<br>Методе живе речи, методе очигледности, методе практичног вежбања.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |                      |                      |
| Оцена знања (максимални број поена 100)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |                      |                      |
| Предиспитне обавезе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Поена | Завршни испит        | Поена                |
| активност у току предавања                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5     | писмени испит        | 10                   |
| практична настава                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       | усмени испит         | 10                   |
| колоквијум-и 1, 2, 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 30    | практични испит      | 10                   |
| семинар-и 1, 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 35    |                      |                      |



УНИВЕРЗИТЕТ У ПРИШТИНИ  
ФАКУЛТЕТ ЗА СПОРТ И ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ  
ЛЕПОСАВИЋ, Доситеја Обрадовића бб



ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА  
КЊИГА ПРЕДМЕТА

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                      |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------|-------|
| Студијски програм : Основне академске студије <b>ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |                      |       |
| <b>Назив предмета: КОШАРКА</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                      |       |
| Наставник: др Рајко Левајац, ванредни професор, Соња Антонијевић, асистент приправник                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |                      |       |
| Статус предмета: Обавезан                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |                      |       |
| Број ЕСПБ: 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                      |       |
| Услов: Нема услова                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                      |       |
| <b>Циљ предмета</b><br>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><br>Након положеног курса студенти ће се оспособити за практичну примену стечених знања у васпитно образованим и спортским организацијама                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                      |       |
| <b>Садржај предмета</b><br><i>Теоријска настава</i><br>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; Полозак 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.<br><i>Практична настава</i><br>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 Идидивуална 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, подбацавања лопте и извођење аута. Колективна тактика у одбрани. Пресинг одбрана. Конбинована одбрана. Зонски пресинг. Колективна тактика у нападу. |       |                      |       |
| <b>Литература</b><br><b>Обавезна:</b><br>1. Јовановић, И. (1994). Кошаркашка теорија и методика. Ниш: Факултет физичке културе.<br><b>Допунска:</b><br>1. Николић, А., Јовановић, В. (1960). Кошарка-савремена техника и тактика. Београд: НИП.<br>2. Павловић, М. Л. (1977). Теорија кошарке I и II део. Нови Сад: Факултет за физичку културу.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |                      |       |
| Број часова активне наставе 5   Теоријска настава: 3   Практична настава: 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                      |       |
| <b>Методе извођења наставе</b><br>Теоријска настава и вежбе (практичне)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |                      |       |
| <b>Оцена знања (максимални број поена 100)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                      |       |
| <b>Предиспитне обавезе</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | поена | <b>Завршни испит</b> | поена |
| активност у току предавања                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5     | писмени испит        | 10    |
| практична настава                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5     | усмени испит         | 10    |
| колоквијум-и 1, 2, 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 25    | практични испит      | 10    |
| семинар-и 1, 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 30    |                      |       |



УНИВЕРЗИТЕТ У ПРИШТИНИ  
ФАКУЛТЕТ ЗА СПОРТ И ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ  
ЛЕПОСАВИЋ, Доситеја Обрадовића бб



ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА  
КЊИГА ПРЕДМЕТА

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                      |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------|-------|
| Студијски програм : Основне академске студије <b>ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                      |       |
| <b>Назив предмета: СПОРТОВИ НА ВОДИ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                      |       |
| Наставник: др Драган Тоскић, доцент                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                      |       |
| Статус предмета: Изборни                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                      |       |
| Број ЕСПБ: 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |                      |       |
| Услов: Нема услова                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                      |       |
| <b>Циљ предмета</b><br>Циљ програма предмета је да се студенти упознају са теоретским и практичним стручним и научним информацијама које ће савременим методичким приступом користити у педагошком раду са децом и одраслима.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |                      |       |
| <b>Исход предмета</b><br>Процесом наставе студенти усвајају основне моторичке структуре технике, те се оспособљавају да стечено знање примене у планирању и програмирању наставе на води.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |                      |       |
| <b>Садржај предмета</b><br><i>Теоријска настава</i><br>Развој једрења, једрења на дасци и веслања у Србији и у свету и његова организованост. Апликацијске вредности једрења, једрења на дасци и веслања. Систематизација елемената технике. Структурална анализа кретања у једрењу, једрењу на дасци и веслању. Важност моторичких, морфолошких, функционалних, когнитивних и конативних димензија човека у процесу обуке једрења, једрења на дасци и веслања.<br><i>Практична настава</i><br>Знања и вештине потребне за реализацију програмских садржаја једрења, једрења на дасци и веслања. |       |                      |       |
| <b>Литература</b><br><b>Обавезна:</b><br>1. Ореб, Г. (1986). Научимо једрити на дасци. Загреб: Факултет за физичку културу.<br>2. Ореб, Г. (1987). Наутика и водени спортови. Зборник радова Загребачког сајма спорта, ФФК, Загребачки велесајам, Загребачки спортски сајам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |                      |       |
| Број часова активне наставе 3      Теоријска настава: 1      Практична настава: 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                      |       |
| <b>Методе извођења наставе</b><br>Теоријска предавања и практични рад (вежбе)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |                      |       |
| <b>Оцена знања (максимални број поена 100)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |                      |       |
| <b>Предиспитне обавезе</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | поена | <b>Завршни испит</b> | поена |
| активност у току предавања                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5     | писмени испит        | 15    |
| практична настава                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5     | усмени испит         | 15    |
| колоквијум-и 1, 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 25    | практични испит      |       |
| семинар-и 1, 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 30    |                      |       |



УНИВЕРЗИТЕТ У ПРИШТИНИ  
ФАКУЛТЕТ ЗА СПОРТ И ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ  
ЛЕПОСАВИЋ, Доситеја Обрадовића бб



ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА  
КЊИГА ПРЕДМЕТА

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                      |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------|-------|
| Студијски програм : Основне академске студије <b>ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                      |       |
| Назив предмета: <b>РЕКРЕАЦИЈА ОСОБА СА ИНВАЛИДИТЕТОМ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |                      |       |
| Наставник: др Богољуб Мекић, доцент                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                      |       |
| Статус предмета: Изборни                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |                      |       |
| Број ЕСПБ: 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |                      |       |
| Услов: Нема услова                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                      |       |
| <b>Циљ предмета</b><br>Разумевање сложености и специфичности у раду са особама са инвалидитетом. Сечена специфична знања за планирање, организовање и спровођење спортско рекреативних активности за особе са инвалидитетом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |                      |       |
| <b>Исход предмета</b><br>Студенти ће након успешно ослушаног курса бити у стању да примене сечена специфична знања за планирање, организовање и спровођење спортско рекреативних активности за особе са инвалидитетом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                      |       |
| <b>Садржај предмета</b><br><i>Теоријска настава</i><br>Теоријска разматрања. Соматопедски третман. Стимулација моторног развоја. Професионално оспособљавање хендикепираних ученика. Организација спортско рекреативних активности особа с инвалидитетом. Предуслови укључивања особа с инвалидитетом у спортско рекреативне активности. Класификација инвалидитета. Основе планирања, програмирања и контроле спортско рекреативних активности особа са инвалидитетом. Специфични методички поступци усвајања и усавршавања техничко-тактичких знања особа са инвалидитетом.<br><i>Практична настава</i><br>Кошарка у колицима. Седећа одбојка. Атлетске дисциплине код особа са инвалидитетом. Пливање особа с инвалидитетом. |       |                      |       |
| <b>Литература</b><br><b>Обавезна:</b><br>1. Цилига, Д. ; Петриновић, Л. (1996). Спортши с инвалидношћу и фитнес. У Д. Милановић Фитнес, Међународна савјетовање о фитнесу, Загребачки сајам шпорта. Загреб: ФФК.<br>2. Самуилидоу, Е. (2004). Стимулација моторног развоја ученика са менталном ретардацијом. Београд: Задужбина Андрејевић.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |                      |       |
| Број часова активне наставе 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       | Теоријска настава: 1 |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       | Практична настава: 2 |       |
| <b>Методе извођења наставе</b><br>Теоријска предавања и практични рад (вежбе)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |                      |       |
| <b>Оцена знања (максимални број поена 100)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                      |       |
| <b>Предиспитне обавезе</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | поена | <b>Завршни испит</b> | поена |
| активност у току предавања                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 10    | писмени испит        | 15    |
| практична настава                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 20    | усмени испит         | 15    |
| колоквијум-и 1, 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 20    | практични испит      |       |
| семинар-и 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 20    |                      |       |



УНИВЕРЗИТЕТ У ПРИШТИНИ  
ФАКУЛТЕТ ЗА СПОРТ И ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ  
ЛЕПОСАВИЋ, Доситеја Обрадовића бб



ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА  
КЊИГА ПРЕДМЕТА

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                             |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------|-------|
| Студијски програм : Основне академске студије <b>ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                             |       |
| Назив предмета: <b>ТЕОРИЈА СА ИСТОРИЈОМ ФИЗИЧКЕ КУЛТУРЕ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                             |       |
| Наставник: др Верољуб Станковић, ванредни професор                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |                             |       |
| Статус предмета: Обавезан                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                             |       |
| Број ЕСПБ: 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                             |       |
| Услов: Нема услова                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |                             |       |
| <b>Циљ предмета</b><br>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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                             |       |
| <b>Исход предмета</b><br>Студенти ће бити оспособљени за разумевање и практичну примену актуелних теорија о антрополошким димензијама и њиховим релацијама у физичком васпитању и спорту.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                             |       |
| <b>Садржај предмета</b><br><i>Теоријска настава</i><br><b>Теорија физичке културе</b> 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.<br><b>Историја физичке културе</b> 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. <b>ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА</b> у Србији, “СОКО”. Спортска публицистика и новинарство, музеологија, архивистика, библиотекаство, уметност и примењена уметност.. |       |                             |       |
| <b>Литература</b><br><b>Обавезна:</b><br>1. Живановић, Н. (2000). Прилог епистемологији физичке културе. Ниш: Паноптикум.<br><b>Допунска:</b><br>1. Левајац, Р., Станковић, В.: Теорија физичке културе, (приручник, треће издање). Универзитет у Приштини, Факултет за физичку културу, Лепосавић, 2007.<br>2. Левајац, Р., Станковић, В.: Историја физичке културе, , (приручник). Универзитет у Приштини, Факултет за физичку културу, Лепосавић, 2004.<br>3. Станковић В.: Основе промене кинезиологије (помоћни уџбеник, треће издање). Универзитет у Приштини, Факултет за физичку културу, Лепосавић, 2007.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |                             |       |
| <b>Број часова активне наставе 2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       | <b>Теоријска настава: 2</b> |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       | <b>Практична настава: 0</b> |       |
| <b>Методе извођења наставе</b><br>Теоријска предавања                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |                             |       |
| <b>Оцена знања (максимални број поена 100)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                             |       |
| <b>Предиспитне обавезе</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | поена | <b>Завршни испит</b>        | поена |
| активност у току предавања                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 20    | писмени испит               | 40    |
| практична настава                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       | усмени испит                |       |
| колоквијум-и 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 10    | практични испит             |       |
| семинар-и 1, 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 30    |                             |       |



УНИВЕРЗИТЕТ У ПРИШТИНИ  
ФАКУЛТЕТ ЗА СПОРТ И ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ  
ЛЕПОСАВИЋ, Доситеја Обрадовића 66



ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА  
КЊИГА ПРЕДМЕТА

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                      |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------|-------|
| Студијски програм : Основне академске студије <b>ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                      |       |
| Назив предмета: <b>МЕТОДИКА ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                      |       |
| Наставник: др Веско Миленковић, доцент                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                      |       |
| Статус предмета: Обавезан                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |                      |       |
| Број ЕСПБ: 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |                      |       |
| Услов: Нема услова                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                      |       |
| <b>Циљ предмета:</b><br>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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                      |       |
| <b>Исход предмета</b><br>Студенти ће бити оспособљени за креирање и извођење стручних послова у свим узрастима деце и омладине у предшколским и школским васпитно-образовним организацијама                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                      |       |
| <b>Садржај предмета</b><br><i>Теоријска настава</i><br>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.<br><i>Практична настава</i><br>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<br><b>Обавезна:</b><br>1. Миленковић, В., Симић, М. (2008). Методика физичког васпитања за основне и средње школе. Лепосавић: Универзитет у Приштини, Факултет за физичку културу.<br>2. Симић, М. (1999). Методика физичког васпитања – огледи и вежбе. Лепосавић: Универзитет у Приштини, Факултет за физичку културу.<br>3. Матић, М. (1978). Час телесног вежбања, Београд: Партизан.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                      |       |
| Број часова активне наставе 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       | Теоријска настава: 5 |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       | Практична настава: 4 |       |
| Методе извођења наставе<br>Теоријска предавања и практична метода (вежбе)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |                      |       |
| Оцена знања (максимални број поена 100)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                      |       |
| Предиспитне обавезе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | поена | Завршни испит        | поена |
| активност у току предавања                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 10    | практични            | 20    |
| практична настава                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 10    | писмени испит        | 10    |
| колоквијум-и 1, 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 20    | усмени испит         | 10    |
| семинар-и 1, 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 20    |                      |       |



УНИВЕРЗИТЕТ У ПРИШТИНИ  
ФАКУЛТЕТ ЗА СПОРТ И ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ  
ЛЕПОСАВИЋ, Доситеја Обрадовића бб



ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА  
КЊИГА ПРЕДМЕТА

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |                      |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------|-------|
| Студијски програм : Основне академске студије <b>ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                      |       |
| Назив предмета: <b>МЕНАѢМЕНТ ЉУДСКИХ РЕСУРСА У СПОРТУ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                      |       |
| Наставник: др Хошек-Момировић Анкица, редовни професор                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                      |       |
| Статус предмета: Изборни                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                      |       |
| Број ЕСПБ: 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                      |       |
| Услов: Нема услова                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |                      |       |
| <b>Циљ предмета</b><br>Основни циљ предмета је да се студентима пружи научне информације, знања и умења из менаѢмента људских ресурса у спорту.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |                      |       |
| <b>Исход предмета</b><br>Након успешно одслушаног курса студенти ће бити у могућности практичне примене знања у одређеним спортским организацијама и валоризације одређених спортских програма.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |                      |       |
| <b>Садржај предмета</b><br><i>Теоријска настава</i><br>Основе менаѢмента: Увод у менаѢмент. Дефинисање менаѢмента. Основна значења и виђења менаѢмента. МенаѢмент људских ресурса данас. Улога људских ресурса. Карактеристике људских ресурса. Дефинисање друштвеног менаѢмента. Циљеви друштвеног менаѢмента. Модел менаѢмента људских ресурса. Моделовање стратeгиског и пројектног менаѢмента људских ресурса. Пројектовање организације људских ресурса. Дијагностицирање и анализирање послова људских ресурса. Планирање потреба људских ресурса. Утврђивање захтева посла и систематизације радних места. Регрутовање и селекција људских ресурса. Одлука о потреби запошљавања. Одређивање извора људи. Објављивање јавног огласа. Пријављивање, комуникације и предлагање кандидата. Одлука о запошљавању. Едуковање и тренинг људских ресурса. Подизање нивоа квалитета људских ресурса. Увођење нових људских ресурса. Успостављање информационог система људских ресурса.<br><i>Практична настава</i><br>Моделовање стратeгијског и пројектног менаѢмента људских ресурса у спорту и физичком васпитању. |       |                      |       |
| <b>Литература</b><br><b>Обавезна:</b><br>1. Малацко, Ј. , Рађо, И. (2004). Структура и функција технологије спорта, у технологија спорта и спортског тренинга. Сарајево: Универзитет у Сарајеву, Факултет спорта и тјелесног одгоја.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                      |       |
| Број часова активне наставе 7      Теоријска настава: 4      Практична настава: 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |                      |       |
| <b>Методe извођења наставе</b><br>Теоријска предавања и практични рад (вежбе)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                      |       |
| <b>Оцена знања (максимални број поена 100)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |                      |       |
| <b>Предиспитне обавезе</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | поена | <b>Завршни испит</b> | поена |
| активност у току предавања                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 10    | писмени испит        | 15    |
| практична настава                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 10    | усмени испит         | 15    |
| колоквијум-и 1, 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 20    | практични испит      |       |
| семинар-и 1, 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 30    |                      |       |



УНИВЕРЗИТЕТ У ПРИШТИНИ  
ФАКУЛТЕТ ЗА СПОРТ И ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ  
ЛЕПОСАВИЋ, Доситеја Обрадовића бб

ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА  
КЊИГА ПРЕДМЕТА



|                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                      |                      |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|-------|
| Студијски програм : Основне академске студије ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА                                                                                                                                                                                                               |                      |                      |       |
| Назив предмета: <b>ОБЈЕКТИ И РЕКВИЗИТИ</b>                                                                                                                                                                                                                                              |                      |                      |       |
| Наставник: др Евагелиа Боли, доцент                                                                                                                                                                                                                                                     |                      |                      |       |
| Статус предмета: Изборни                                                                                                                                                                                                                                                                |                      |                      |       |
| Број ЕСПБ: 9                                                                                                                                                                                                                                                                            |                      |                      |       |
| Услов: Нема услова                                                                                                                                                                                                                                                                      |                      |                      |       |
| <b>Циљ предмета</b><br>Оспособити студенте, будуће педагоге физичке културе, да успешно овладају практичним и теоретским знањима објекта и реквизита у спортској рекреацији.                                                                                                            |                      |                      |       |
| <b>Исход предмета</b><br>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><br><i>Теоријска настава</i><br>Простори, опрема и средства за рад у спортској рекреацији. Простори, нормативи, упутства за планирање, изградњу, одржавање и коришћење објеката. Опрема, справе, реквизити, помоћно-техничка опрема.<br><i>Практична настава</i> |                      |                      |       |
| <b>Литература</b><br><b>Обавезна:</b><br>1. Благајац, М. (1992). Програмирани активан одмор. Нови Сад: Метем.                                                                                                                                                                           |                      |                      |       |
| Број часова активне наставе 7                                                                                                                                                                                                                                                           | Теоријска настава: 4 | Практична настава: 3 |       |
| <b>Методе извођења наставе</b><br>Теоријска предавања и практични рад (вежбе)                                                                                                                                                                                                           |                      |                      |       |
| <b>Оцена знања (максимални број поена 100)</b>                                                                                                                                                                                                                                          |                      |                      |       |
| <b>Предиспитне обавезе</b>                                                                                                                                                                                                                                                              | поена                | <b>Завршни испит</b> | поена |
| активност у току предавања                                                                                                                                                                                                                                                              | 10                   | писмени испит        | 15    |
| практична настава                                                                                                                                                                                                                                                                       | 10                   | усмени испит         | 15    |
| колоквијум-и 1, 2                                                                                                                                                                                                                                                                       | 20                   | практични испит      |       |
| семинар-и 1, 2                                                                                                                                                                                                                                                                          | 30                   |                      |       |

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p style="text-align: center;"><b>УНИВЕРЗИТЕТ У ПРИШТИНИ</b><br/> <b>ФАКУЛТЕТ ЗА СПОРТ И ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ</b><br/>         ЛЕПОСАВИЋ, Доситеја Обрадовића бб</p> <p style="text-align: center;"><b>ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА</b></p> <p style="text-align: center;"><b>КЊИГА ПРЕДМЕТА</b></p> |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                             |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------|-------|
| <b>Студијски програм:</b> Основне академске студије, физичко васпитање и спорт                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |                             |       |
| <b>Назив предмета:</b> ХРИШЋАНСКА ЕТИКА У СПОРТУ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                             |       |
| <b>Наставник/наставници:</b> Проф. др Хаџи Милош В. Видаковић                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                             |       |
| <b>Статус предмета:</b> Изборни                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                             |       |
| <b>Број ЕСПБ:</b> 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |                             |       |
| <b>Услов:</b> Нема посебних услова за слушање предмета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |                             |       |
| <b>Циљ предмета</b><br>Хришћанска етика у спорту има за циљ имплементацију хришћанских вредности у спорт ради формирања психофизички здраве личности оспособљене за остваривање врхунских резултата.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                             |       |
| <b>Исход предмета</b><br>Након положеног испита студенти су оспособљени да препознају и практично примене вредности хришћанске етике и на тај начин превазиђу друштвене девијације и њихове последице попут допинга, неспортског понашања и неморалности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                             |       |
| <b>Садржај предмета</b><br><i>Теоријска настава</i><br>Уводно предавање-историјски развој и преглед основних детерминанти хришћанске етике и спорта, Дефинисање основних појмова у спорту, рекреацији и планинарству, Дефинисање основних појмова у хришћанству, Досадашња истраживања у спорту и етика спортиста, Еколошки аспекти савременог живота, Појам хришћанства и православља, Планинарство и изворишта духовности, Однос хришћанства и физичке културе, Епистемиолошки аспекти хришћанства и физичке културе-човек и физичка вежба, Корелативност предмета Хришћанска етика и спортчовек савременог доба и хришћанство, Деонтологија према природи- морална теологија планинарства и физичке културе, Деонтологија према Богу-молитва, аскеза, подвиг- значај молитве и аскезе у спорту, Савремени човек и етичке норме у спорту- резултати постигнућа у спорту, допинг, очување дигнитета спортисте, Истраживање Хришћанске етике и спорта, Значај вере код спортиста-закључна разматрања.<br><br><i>Практична настава</i><br>Примена молитве и аскезе у тренажном процесу, Молитва , аскеза и психолошка припрема, Дух, душа и тело, Предуслов успеха у спорту и животу, Хришћанска етика у пракси, Спознај своје ја-Nosce te ipsum, У здравом духу здраво је и тело, Извори хришћанске етике и духовности, Обилазак и посета светих места Косова и Метохије, Обилазак и посета светих места централне Србије, Обилазак спортских и научних институција у Београду, Примери примене Хришћанске етике у спортској пракси, Лична искуства, Разговор са спортским или духовницима у спорту, Закључна разматрања. |       |                             |       |
| <b>Литература</b><br>1. Видаковић, В.Х.М. (2017). Хришћанска етика и спорт<br>2. Влахос, Ј. (2006). Људско тијело, аскеза и спорт<br>3. Војно-Јасенецки, Ј. (2000). Дух, душа и тело у Хришћанству и науци<br>4. Ђурица, И. (2019).Увод у Адверзарије за богословље спорта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                             |       |
| <b>Број часова активне наставе</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       | <b>Теоријска настава: 4</b> |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       | <b>Практична настава: 3</b> |       |
| <b>Методе извођења наставе</b><br>Метод усменог излагања (аудио-визуелна средства), Метод вежбања (анлитички и синтетички), метода практичног рада.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |                             |       |
| <b>Оцена знања (максимални број поена 100)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |                             |       |
| <b>Предиспитне обавезе</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | поена | <b>Завршни испит</b>        | поена |
| активност у току предавања                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 10    | практични испит             | 20    |
| практична настава                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 10    | усмени испит                | 20    |
| колоквијум-и                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 40    |                             |       |