



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

**СПЕЦИФИКАЦИЈА ПРЕДМЕТА**  
МАСТЕР АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ ФИЗИЧКО  
ВАСПИТАЊЕ, РЕКРЕАЦИЈА И ЗДРАВЉЕ



# **СПЕЦИФИКАЦИЈА ПРЕДМЕТА**

## Садржај

|  |    |
|--|----|
| Назив предмета: МЕТОДОЛОГИЈА ИСТРАЖИВАЊА У ФИЗИЧКОМ ВАСПИТАЊУ И СПОРТУ 2.....            | 3  |
| Назив предмета: КИНЕЗИТЕРАПИЈА .....   | 4  |
| Назив предмета: ИСТРАЖИВАЊА У ПРИМЕЊЕНОЈ БИОЛОГИЈИ .....                                 | 5  |
| Назив предмета: ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ У ИНКЛУЗИВНОЈ НАСТАВИ.....                             | 6  |
| Назив предмета: ИСТРАЖИВАЊА У ПРИМЕЊЕНОЈ ПСИХОЛОГИЈИ .....                               | 7  |
| Назив предмета: МОТОРИЧКИ РАЗВОЈ ДЕЦЕ И ОМЛАДИНЕ .....                                   | 8  |
| Назив предмета: ПРИМЕЊЕНА БИОМЕХАНИКА .....  | 9  |
| Назив предмета: ПРЕДШКОЛСКИ И ШКОЛСКИ СПОРТ И РЕКРЕАЦИЈА.....                            | 10 |
| Назив предмета: РЕКРЕАЦИЈА ОСОБА ТРЕЋЕ ДОБИ .....  | 11 |
| Назив предмета: СПОРТСКА РЕКРЕАЦИЈА И РЕХАБИЛИТАЦИЈА .....                               | 12 |
| Назив предмета: ПЛАНИРАЊЕ И ПРОГРАМИРАЊЕ У РЕКРЕАЦИЈИ .....                              | 13 |
| Назив предмета: АНАЛИТИКА И ДИЈАГНОСТИКА У ФИЗИЧКОМ ВАСПИТАЊУ И СПОРТУ.....              | 14 |
| Назив предмета: ИСТРАЖИВАЊА У АНТРОПОМОТОРИЦИ .....                                      | 15 |
| Назив предмета: ЗДРАВСТВЕНА ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ .....                                      | 16 |
| Назив предмета: СПОРТ И РЕКРЕАЦИЈА ОСОБА СА ИНВАЛИДИТЕТОМ .....                          | 17 |
| Назив предмета: СТУДИЈСКИ ИСТРАЖИВАЧКИ РАД У ФУНКЦИЈИ ИЗРАДЕ ЗАВРШНОГ (МАСТЕР РАДА)..... | 18 |
| Назив предмета: ПЕДАГОШКА ПРАКСА.....  | 19 |
| Назив предмета: ЗАВРШНИ (МАСТЕР) РАД – ИЗРАДА И ОДБРАНА.....                             | 20 |

|   |                             |                             |               |
|---|-----------------------------|-----------------------------|---------------|
| <b>Студијски програм:</b> Мастер академске студије, физичко васпитање, рекреација и здравље   |                             |                             |               |
| <b>Назив предмета:</b> МЕТОДОЛОГИЈА ИСТРАЖИВАЊА У ФИЗИЧКОМ ВАСПИТАЊУ И СПОРТУ 2   |                             |                             |               |
| <b>Наставник/наставници:</b> Проф. др Верољуб Станковић ///// <b>Сарадник:</b> асс Раденко Арсенијевић  |                             |                             |               |
| <b>Статус предмета:</b> Обавезан  |                             |                             |               |
| <b>Број ЕСПБ:</b> 5   |                             |                             |               |
| <b>Услов:</b> Нема посебних услова за слушање предмета.   |                             |                             |               |
| <b>Циљ предмета</b><br>Основни циљ предмета је да се студентима пружи научне информације, знања и умећа из мултиваријантне статистике како би се максимално оспособили за праћење савремених достигнућа у разнородним исживањима у овој области.  |                             |                             |               |
| <b>Исход предмета</b><br>Студенти су оспособљени да прате и примењују савремене методе у циљу перманентног праћења развоја науке.   |                             |                             |               |
| <b>Садржај предмета</b><br><i>Теоријска настава</i><br>Мултиваријантне методе, Методе за анализу структуре и класификације; Факторска анализа, метода главних компонената, метода главних осовина; Методе за трансформацију латентних варијабли; Такономска анализа; Методе за анализу утицаја и релација: регресиона анализа, каноничка корелациона анализа; Методе за анализу разлика и ефеката: мултиваријантна анализа варијансе, мултиваријантна анализа коваријансе; Дискриминативна анализа; Методе за анализу промена и развоја: каноничка анализа промена, анализа криве развоја.<br><i>Практична настава</i><br>Дескриптивна статистика; Методе за анализу статистичких разлика; Методе за анализу повезаности и предвиђања; Графичко приказивање података. |                             |                             |               |
| <b>Литература</b><br>1. Малацко, Ј., & Поповић, Д. (2005). <i>Методологија кинезиолошко антрополошких истраживања</i> . Лепосавић: Факултет за физичку културу.<br>2. Станковић, В. (2014). <i>Структуре, релације и разлике антрополошких простора рукометаша</i> . Лепосавић : Факултет за спорт и физичко васпитање.   |                             |                             |               |
| <b>Број часова активне наставе</b>  | <b>Теоријска настава: 2</b> | <b>Практична настава: 1</b> | <b>СИР: 2</b> |
| <b>Методе извођења наставе</b><br>Вербална, Аудио-визуелна, Метода илустрације, Метода дискусије, Метода практичног приказа   |                             |                             |               |
| <b>Оцена знања (максимални број поена 100)</b>  |                             |                             |               |
| <b>Предиспитне обавезе</b>  | поена                       | <b>Завршни испит</b>        | поена         |
| активност у току предавања  | 15                          | писмени испит               | 0             |
| колоквијум  | 15                          | усмени испит                | 40            |
| Практична настава   | 10                          |                             |               |
| Семинарски рад  | 20                          |                             |               |

|  |              |                      |           |
|--|--------------|----------------------|-----------|
| <b>Студијски програм:</b> Мастер академске студије, физичко васпитање, рекреација и здравље  |              |                      |           |
| <b>Назив предмета:</b> КИНЕЗИТЕРАПИЈА  |              |                      |           |
| <b>Наставник:</b> Проф. др Слађан Каралеић   |              |                      |           |
| <b>Статус предмета:</b> Обавезни   |              |                      |           |
| <b>Број ЕСПБ:</b> 5  |              |                      |           |
| <b>Услов:</b> Нема посебних услова за слушање предмета.  |              |                      |           |
| <b>Циљ предмета</b><br>Стицање теоријског знања о основама, начинима извођења и ефектима терапије покретом, педагошким и методолошким принципима примене кинезитерапије. Оспособљавање за примену елементарних знања из функционалне анатомије у анализи кретања. Оспособљавање за препознавање поремећаја постуралног статуса и овладавање применом корективних вежби.  |              |                      |           |
| <b>Исход предмета</b><br>Студенти су овладали базичним вештинама пасивне и активне кинезитерапије примењене у симулираним, кабинетским, условима као основа за изучавање метода које се примењују код специфичних функционалних дефицита у кинезитерапији мускуло-скелетних и неуромишићних дисфункција и њихове примене у клиничким условима. Оспособљеност за повезивање знања стечених кроз предходне предмете, ради критичког избора метода кинезитерапије с обзиром на патоанатомски супстрат на који се делује и ефекте који се очекују.   |              |                      |           |
| <b>Садржај предмета</b><br><i>Теоријска настава</i><br>Последице инактивитета, биолошка вредност покрета. Средства кинезитерапије, научна основа, циљеви, задаци, облици и начини спровођења. Педагошки методолошки принципи кинезитерапије, методологија дозирања, почетни положаји за кинезитерапију. Врсте, елементи, ефекти и употреба пасивних терапијских покрета. Развој покрета, моторно учење као база активне кинезитерапије. Врсте, елементи, ефекти и употреба активних терапијских покрета. Принципи хидрокинезитерапије, спортско рекреативних активности и игара као облика кинезитерапије. Индикације и контраиндикације за кинезитерапију. Специфичности кинезитерапије код старих лица.<br><i>Практична настава</i><br>Радно место и опрема за кинезитерапију. Принципи функционалног испитивања. Увежбавање елемената пасивног терапијског покрета ради постизања различитих циљева: релаксације, издуживање меког ткива, мобилизације зглобова, меког ткива, крви, лимфе, одржавање обима покрета у зглобовима, стимулације неуромишићне активности. Увежбавање елемената слободног активног, активног са додатним отпором и активног потпомогнутог покрета. Увежбавање елемената неуромускулане фасилитације (стимулације и инхибиције неуромишићне активности). Развој покрета: рана рефлексна активност, постурални аутоматизми. Базични поступци за стимулацију психомоторног развоја.<br><i>Студијски истраживачки рад</i><br>Преглед досадашњих истраживања у области кинезиолошко антрополошке анализе у кинезитерапији. Преглед истраживања везаних за примену различитих телесних активности, покрета, једноставних и сложених кретања и различитих положаја тела код испитаника свих узраста. Семинарски рад: писање прегледног научног рада о конкретном проблему везаном за кинезитерапију и његова одбрана. |              |                      |           |
| <b>Литература</b><br>1. Јовановић Л., Ерећ С.: Основи кинезитерапије, теоријско-практична скрипта, Београд, 2013.<br>2. Радисављевић М. (2001). Корективна гимнастика са основама кинезитерапије. Београд: Факултет за спорт и физичко васпитање.<br>3. Протић-Гава В., Шћепановић Т. Основе кинезитерапије и применена корективна гимнастика. Универзитет Нови Сад, 2012.   |              |                      |           |
| <b>Број часова активне наставе</b>   | Предавања: 2 | Вежбе: 1             | СИР: 2    |
| <b>Методe извођења наставе</b><br>Вербална, Аудио-визуелна, Метода илустрације, Метода дискусије, Метода практичног приказа  |              |                      |           |
| <b>Оцена знања (максимални број поена 100)</b>   |              |                      |           |
| <b>Предиспитне обавезе</b>   | поена        | <b>Завршни испит</b> | поена     |
| Активност у току предавања   | 15           | Усмени испит         | 40        |
| Колоквијум I   | 25           |                      |           |
| Семинарски рад   | 20           |                      |           |
| <b>УКУПНО</b>  | <b>60</b>    |                      | <b>40</b> |

|  |                             |                             |               |
|--|-----------------------------|-----------------------------|---------------|
| <b>Студијски програм:</b> Мастер академске студије, физичко васпитање, рекреација и здравље  |                             |                             |               |
| <b>Назив предмета:</b> ИСТРАЖИВАЊА У ПРИМЕЊЕНОЈ БИОЛОГИЈИ  |                             |                             |               |
| <b>Наставник/наставници:</b> Проф. др Биљана Витошевић   |                             |                             |               |
| <b>Статус предмета:</b> Обавезан   |                             |                             |               |
| <b>Број ЕСПБ:</b> 5  |                             |                             |               |
| <b>Услов:</b> Нема посебних услова за слушање предмета.  |                             |                             |               |
| <b>Циљ предмета</b><br>Основни циљ предмета је да се студентима пружи информације и знања о истраживањима у примењеној биологији у спорту у функцији њихове примене у извођењу наставе из физичког васпитања и спорта и практичној примени у тренажном процесу деце и одраслих.  |                             |                             |               |
| <b>Исход предмета</b><br>Након положеног испита студенти су оспособљени да познавањем основних биолошких законитости раста и развоја организма боље и ефикасније направе избор вежби у настави и тренажном процесу код деце и одраслих спортиста.  |                             |                             |               |
| <b>Садржај предмета</b><br><i>Теоријска настава</i><br>Увод у компаративну биологију спорта деце и одраслих; Раст, развој, сазревање, дефиниција стања децје и адолесцентне зрелости; Функционалне разлике, разлике у мишићном раду, аеробни и анаеробни капацитет, снага и флексибилност код деце и одраслих; Терморегулација код деце, аклиматизација; Утицај вежбања на ментални развој и когнитивне карактеристике код деце и адолесцената; Препоруке за избор вежби у предшколском добу, почетак тренинга- сензитивни период; Узраст и спортска активност, физичке перформансе, спортске повреде код деце и адолесцената; БМИ- карактеристике и разлике код деце и одраслих, пирамида физичке активности код деце; Нутритивни профил одраслих спортиста, препоруке и интервенције; Нутритивни профил деце, енергетски захтеви и енергетске потребе, препоруке и интервенције; Нутритивни профил спортисткиња, проблеми и препоруке; Нутритивни профил вегетаријанаца, проблеми и препоруке; Нутритивни профил старијих особа, препоруке; Врсте истраживања у примењеној биологији са конкретним примерима у пракси.<br><i>Практична настава</i><br>Основни принципи мерења и провере физичке форме; Антропометријска мерења; Функционални тестови; Дијагностика физичког радног капацитета; Батерије тестова за децу и адолесценте. |                             |                             |               |
| <b>Литература</b><br>1. Malina, R., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). <i>Growth, Maturation and Physical Activity- 2nd Edition</i> . Champaign, IL: Human Kinetics.<br>2. Benardot, D. (2010). <i>Napredna Sportska Ishrana</i> . Beograd: DataStatus.  |                             |                             |               |
| <b>Број часова активне наставе</b>   | <b>Теоријска настава: 1</b> | <b>Практична настава: 1</b> | <b>СИР: 2</b> |
| <b>Методe извођења наставе</b><br>Вербална, Аудио-визуелна, Метода илустрације, Метода дискусије, Метода практичног приказа  |                             |                             |               |
| <b>Оцена знања (максимални број поена 100)</b>   |                             |                             |               |
| <b>Предиспитне обавезе</b>   | поена                       | <b>Завршни испит</b>        | поена         |
| активност у току предавања   | 15                          | писмени испит               | 0             |
| практична настава  | 10                          | усмени испит                | 40            |
| колоквијум-и   | 15                          |                             |               |
| семинар-и  | 20                          |                             |               |

|  |              |                      |           |
|--|--------------|----------------------|-----------|
| <b>Студијски програм:</b> Мастер академске студије, физичко васпитање, рекреација и здравље  |              |                      |           |
| <b>Назив предмета:</b> ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ У ИНКЛУЗИВНОЈ НАСТАВИ   |              |                      |           |
| <b>Наставник:</b> доц. др Милош Поповић  |              |                      |           |
| <b>Статус предмета:</b> Обавезни   |              |                      |           |
| <b>Број ЕСПБ:</b> 5  |              |                      |           |
| <b>Услов:</b> Нема посебних услова за слушање предмета.  |              |                      |           |
| <b>Циљ предмета</b><br>Овладавање теоретским сазнањима и практичним вештинама о разним организационим облицима физичког вежбања где је могућа примена инклузије.   |              |                      |           |
| <b>Исход предмета</b><br>После успешно савладаног предмета студенти ће моћи да:<br>- уважавају друштвене разлике и вршити сензибилизацију учесника у организационим облицима физичког вежбања;<br>- креирају инклузивну политику у организационим облицима физичког вежбања;<br>- спроводе инклузију у организационим облицима физичког вежбања;<br>- развијају позитивне социјалне односе од најранијег доброг узраста кроз организационе облике физичког вежбања.  |              |                      |           |
| <b>Садржај предмета</b><br><i>Теоријска настава</i><br>Дефиниција и класификација инклузије. Правна регулатива инклузије у свету и у Србији. Значај ране инклузије. Значај родитеља у инклузији. Ставови према инклузији. Едукација наставника физичког васпитања за инклузију. Специјална олимпијада и инклузија. Елементарне игре и инклузија. Параолимпијски спортови и инклузија. Непараолимпијски спортови и инклузија. Инклузија особа са физичким хендикепом у организационим облицима физичког вежбања. Инклузија особа са интелектуалним хендикепом у организационим облицима физичког вежбања. Инклузија особа са сензорним хендикепом у организационим облицима физичког вежбања. Инклузија особа са оштећењем слуха у организационим облицима физичког вежбања. Инклузија деце са високим способностима у организационим облицима физичког вежбања.<br><i>Практична настава</i><br>Елементарне игре и инклузија. Инклузија особа са физичким хендикепом у организационим облицима физичког вежбања. Инклузија особа са интелектуалним хендикепом у организационим облицима физичког вежбања. Инклузија особа са сензорним хендикепом у организационим облицима физичког вежбања. Инклузија особа са оштећењем слуха у организационим облицима физичког вежбања. Инклузија деце са високим способностима у организационим облицима физичког вежбања.<br><i>Студијски истраживачки рад</i><br>Осврт на досадашња истраживања. Проучавање најновијих достигнућа у области инклузивног физичког вежбања путем претраживања веб-страница, електронских часописа, доступних референтних часописа. Реализација пројектног задатка путем презентације. |              |                      |           |
| <b>Литература</b><br>1. Dedaj, M. (2011). Inkluzivni razvoj škole. Pedagoška stvarnost, 57(5-6), 558-565.<br>2. Đurašković, R., Živković, D. (2009). Sport osoba sa posebnim potrebama. Niš: Grafika „Galeb“.<br>3. Đorđić, V., Tubić, T. (2011). Učitelji kao nosioci inkluzivnog fizičkog vaspitanja. Sportske nauke i zdravlje, 2 (1), 60-64.<br>4. Macura-Milovanović, S., Gera, I., Kovačević, M. (2011). Preparing future teachers for inclusive education in Serbia: Current situation and needs. Zbornik Instituta za pedagoška istraživanja, 43(2), 208-222.  |              |                      |           |
| <b>Број часова активне наставе</b>   | Предавања: 1 | Вежбе: 1             | СИР: 1    |
| <b>Методе извођења наставе</b><br>Вербална, Аудио-визуелна, Метода илустрације, Метода дискусије, Метода практичног приказа  |              |                      |           |
| <b>Оцена знања (максимални број поена 100)</b>   |              |                      |           |
| <b>Предиспитне обавезе</b>   | поена        | <b>Завршни испит</b> | поена     |
| Активност у току предавања   | 15           | Усмени испит         | 40        |
| Колоквијум 1   | 25           |                      |           |
| Семинарски рад   | 20           |                      |           |
| <b>УКУПНО</b>  | <b>60</b>    |                      | <b>40</b> |

|  |                             |                             |               |
|--|-----------------------------|-----------------------------|---------------|
| <b>Студијски програм:</b> Мастер академске студије, физичко васпитање, рекреација и здравље  |                             |                             |               |
| <b>Назив предмета:</b> ИСТРАЖИВАЊА У ПРИМЕЊЕНОЈ ПСИХОЛОГИЈИ  |                             |                             |               |
| <b>Наставник/наставници:</b> Проф. др Емилија Марковић   |                             |                             |               |
| <b>Статус предмета:</b> Изборни  |                             |                             |               |
| <b>Број ЕСПБ:</b> 5  |                             |                             |               |
| <b>Услов:</b> Нема посебних услова за слушање предмета.  |                             |                             |               |
| <b>Циљ предмета</b><br>Циљ изучавања психологије је оспособљавање студената за разумевање основних психолошких функција и процеса, њиховог развоја и утицаја на формирање личности. Посебан циљ јесте оспособљавање за рад у области спорта, односно стицање знања о томе како различите психолошке функције утичу на спортску ефикасност.   |                             |                             |               |
| <b>Исход предмета</b><br>Студент савладавањем овог предмета поседује основне информације о психологији као науци, методама које се у њој примењују. Студенти су упознати са утицајем емоционалних, мотивационим аспектима у спорту, односом између когнитивне, конативне и моторичке сфере. Такође, студенти су упознати са утицајем анксиозности и стреса на спортско постигнуће, као и са основним одредницама функционисања спортске групе као колектива и значајем комуникације и групне кохезивности за спортско постигнуће.  |                             |                             |               |
| <i>Теоријска настава</i><br>Предмет, задаци и циљеви психологије спорта; Утицај личности, темперамента и карактера на постигнуће; Когнитивне способности; Моторичке способности; Основни облици учења; Учење по моделу; Моторичко учење; Мотивација у спорту; Утицај емоција у спорту; Ниво активације, анксиозност и стрес; Спортски колектив као група; Значај и утицај кохезивности у спорту; Комуникација и вођење у спортском колективу; Агресија и насиље; Психолошка припрема спортиста.<br><i>Практична настава</i><br>Личност и спортиста; Типологија темперамента; Релације когнитивних, конативних и моторичких способности; Инструментално учење; Учење по моделу; Утицај интринзичке и екстринзичке мотивације у спорту; Оријентација ка циљевима; Препознавање спортски талентоване деце; Руковођење у спорту; Лидерство у спорту; Значај атрибуције у спорту; Феномен сагоревања у спорту; Злоупотреба супстанци и учешће у спорту; Психолошки утицај повреда на спортисте. |                             |                             |               |
| <b>Литература</b><br>1. Вучић, Л. (1991). Педагошка психологија, Београд, ЦПП.<br>2. Милојевић, А. (2004). Психологија спорта и вежбања. Ниш: ФФК.<br>3. Хрњица, С. (1994). Општа психологија са психологијом личности. Београд: Научнакњига.<br>4. Сох, Н.Р. (2007). Sport Psychology- Concepts and Application. Boston: McGraw Hill.   |                             |                             |               |
| <b>Број часова активне наставе</b>   | <b>Теоријска настава: 1</b> | <b>Практична настава: 0</b> | <b>СИР: 2</b> |
| <b>Методe извођења наставе</b><br>Вербална, Аудио-визуелна, Метода илустрације, Метода дискусије, Метода практичног приказа (демонстрације)  |                             |                             |               |
| <b>Оцена знања (максимални број поена 100)</b>   |                             |                             |               |
| <b>Предиспитне обавезе</b>   | поена                       | <b>Завршни испит</b>        | поена         |
| активност у току предавања   | 15                          | писмени испит               | 0             |
| практична настава  | 0                           | усмени испит                | 40            |
| колоквијум-и   | 20                          |                             |               |
| семинар-и  | 25                          |                             |               |

|   |              |                      |           |
|---|--------------|----------------------|-----------|
| <b>Студијски програм:</b> Мастер академске студије, физичко васпитање, рекреација и здравље   |              |                      |           |
| Назив предмета: МОТОРИЧКИ РАЗВОЈ ДЕЦЕ И ОМЛАДИНЕ  |              |                      |           |
| Наставник: Проф. др Раде Стефановић   |              |                      |           |
| Статус предмета: Изборни  |              |                      |           |
| Број ЕСПБ: 5  |              |                      |           |
| Услов: Нема посебних услова за слушање предмета.  |              |                      |           |
| <b>Циљ предмета</b><br>Упознавање студената са основним фазама у развоју организма код деце и омладине и методама њиховог испитивања ради успешне примене у истраживачком раду.   |              |                      |           |
| <b>Исход предмета</b><br>Студент је оспособљен да се служи постојећим базама података; да самостално напише извештај, као презентацију свог научног рада везаног за област развоја и унапређења био-моторичких потенцијала деце и омладине. По положеном испиту студент је оспособљен, да уз примену стечених знања, самостално спроводи примењена истраживања на бази усвојених метода истраживања у био-моторичком развоју.   |              |                      |           |
| <b>Садржај предмета</b><br><i>Теоријска настава</i><br>Развој моторике са узрастом – сензитивни периоди. Теорије о моторичким способностима. Координација. Снага. Брзина. Гипкост. Прецизност. Равнотежа. Издржљивост. Таленат – примарна селекција. Утицај редовног вежбања (тренинга) на развој биолошких система деце и омладине. Процена физичких и функционалних капацитета деце и омладине. Процес и имплементација физичког тренинга код специфично селекционисаних узорака испитаника – према полу и узрасту. Физичко вежбање (тренинг) деце и омладине/адолесцената. Антрополошки склопови спортиста у појединим спортским гранама. Рекреативно спортско и физичко вежбање као превентивно средство за обезбеђење здравља и квалитета живота индивидуе.<br><i>Практична настава</i><br>Проучавање метода за сагледавање физичких и функционалних капацитета деце и омладине. Примена метода за сагледавање капацитета специфичног достигнућа у одговарајућој грани спорта, код деце и омладине, према усвојеним протоколима. Практично искуство код примене метода за тестирања појединаца на лицу места и у вештачки створеним/прилагођеним условима.<br><i>Студијски истраживачки рад</i><br>Осврт на досадашња истраживања у научној области. Проучавање најновијих достигнућа у актуелној области путем претраживања веб-страница, електронских часописа, доступних референтних часописа. Реализација пројектног задатка путем презентације. |              |                      |           |
| <b>Литература</b><br>1. Херодек, К. (2006). Општа антропомоторика. Ниш: СИА.<br>2. Хајбах, П., Рид, Г. Колијер, Д. (2011). Моторичко учење и развој. Human Kinetics.<br>3. Мегил, Р. (1998). Моторичко учење и контрола: концепти и примена. Dubuque: Brown.  |              |                      |           |
| <b>Број часова активне наставе</b>  | Предавања: 1 | Вежбе: 1             | СИР: 1    |
| <b>Методe извођења наставе</b><br>Вербална, Аудио-визуелна, Метода илустрације, Метода дискусије, Метода практичног приказа   |              |                      |           |
| <b>цена знања (максимални број поена 100)</b>   |              |                      |           |
| <b>Предиспитне обавезе</b>  | поена        | <b>Завршни испит</b> | поена     |
| Активност у току предавања  | 15           | Усмени испит         | 40        |
| Колоквијум I  | 25           |                      |           |
| Семинарски рад  | 20           |                      |           |
| <b>УКУПНО</b>   | <b>60</b>    |                      | <b>40</b> |



|  |                             |                             |               |
|--|-----------------------------|-----------------------------|---------------|
| <b>Студијски програм:</b> Мастер академске студије, физичко васпитање, рекреација и здравље  |                             |                             |               |
| <b>Назив предмета:</b> ПРИМЕЊЕНА БИОМЕХАНИКА   |                             |                             |               |
| <b>Наставник/наставници:</b> Проф. др Верољуб Станковић // Сарадник: асс Раденко Арсенијевић   |                             |                             |               |
| <b>Статус предмета:</b> Изборни  |                             |                             |               |
| <b>Број ЕСПБ:</b> 5  |                             |                             |               |
| <b>Услов:</b> Нема посебних услова за слушање предмета.  |                             |                             |               |
| <b>Циљ предмета</b><br>Основни циљ предмета је да студентима пружи основне научне информације и знања из истраживања у антропомоторици, како би се максимално оспособили за извођење наставе физичког васпитања и добили неопходне информације из примењене науке.   |                             |                             |               |
| <b>Исход предмета</b><br>Студенти су оспособљени да примењују најновија научна сазнања у развоју основних моторичких способности човека.   |                             |                             |               |
| <b>Садржај предмета</b><br><i>Теоријска настава</i><br>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, Биомеханичка својства мишића, Моделирање и симулација мишићне контракције (Хилов модел); Кости и зглобови, Основе механике, Полуге локомоторног апарата, Дејство мишића у природним условима, Механичке особине основних покрета; Мишићи као активатори скелетног система, Механизми кретања мускуло-скелетног система, Системи полуга, Кретање у механици, Динамичке карактеристике транслаторног кретања, Основни закони динамике, Гравитационо поље, Основни задатак динамике, Силе трења, Механичка енергија и рад, Кинетичка енергија и рад; Снага, Ергометрија, Закон одржавања енергије, Ставови човека, Пропорције тела човека, Биомеханички елементи студије двоножног хода примата и човека, Неурофизиолошке основе покрета, Кинематика; Мишићи као вектори, Врсте мишићних контракција, Анализа покрета и улоге мишићних група, Приказ појединих покрета по сегментима мишићне активности при извођењу покрета, Анатоомски односи од значаја за биомеханичке анализе кичменог стуба, Узроци деформитета кичменог стуба, Анализа појединих ставова човека; Анатоомски односи раменог појаса и горњих екстремитета, Анатоомски односи грудног коша и абдомена, Анатоомски односи у зглобу кука, Анатоомски односи у зглобу колена, Стопало и анатоомски односи при стајању и ходању; Понашање тела човека током одвијања процеса хода, Бипедални ход представљен у три равни, Бипедалног хода кроз фазе ослонца и замаха екстремитета, Кинезиолошка анализа трчања и скока, Ход на штакама, Промене у мишићима као последица контракције; Мускулатура и покрети раменог појаса; Мускулатура и покрети зглоба колена; Мускулатура и покрети стопала; Мускулатура и покрети зглоба Анатоомски и физиолошки ефекти усправног става; Биомеханичке законитости у трауматологији.<br><i>Практична настава</i><br>Теорија мерења грешака и приказивања резултата; Мерења у биомеханици: мерење кинематичких величина; Мерење динамичких величина, електромиографска метода, Одређивање тежишта човековог тела у равни; Аналитичка метода; Одређивање центара зглобова и оса сегмената тела; Одређивање тежишта сегмената тела; Одређивање координат 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. |                             |                             |               |
| <b>Литература</b><br>1. Јовашевић, Ј. & Станковић, В. (2016). <i>Биомеханика</i> . Лепосавић: Факултет за спорт и физичко васпитање.<br>2. Станковић, Р., & Станковић, В. (2016). <i>Практикум биомеханике</i> . Лепосавић: Факултет за спорт и физичко васпитање.<br>3. Јарић, С. (1997). <i>Биомеханика хумане локомоције са биомехаником спорта, друго допуњено измењено издање</i> . Београд: "Досије".  |                             |                             |               |
| <b>Број часова активне наставе</b>   | <b>Теоријска настава: 2</b> | <b>Практична настава: 2</b> | <b>СИР: 1</b> |
| <b>Методе извођења наставе</b><br>Вербална, Аудио-визуелна, Метода илустрације, Метода дискусије, Метода практичног приказа  |                             |                             |               |
| <b>Оцена знања (максимални број поена 100)</b>   |                             |                             |               |
| <b>Предиспитне обавезе</b>   | поена                       | <b>Завршни испит</b>        | поена         |
| активност у току предавања   | 15                          | писмени испит               | 0             |
| практична настава  | 10                          | усмени испит                | 40            |
| колоквијум-и   | 15                          |                             |               |
| семинар-и  | 20                          |                             |               |

|   |              |                      |           |
|---|--------------|----------------------|-----------|
| <b>Студијски програм:</b> Мастер академске студије, физичко васпитање, рекреација и здравље   |              |                      |           |
| <b>Назив предмета:</b> ПРЕДШКОЛСКИ И ШКОЛСКИ СПОРТ И РЕКРЕАЦИЈА   |              |                      |           |
| <b>Наставник:</b> Проф. др Зоран Савић  |              |                      |           |
| <b>Статус предмета:</b> Изборни   |              |                      |           |
| <b>Број ЕСПБ:</b> 5   |              |                      |           |
| <b>Услов:</b> Нема посебних услова за слушање предмета.   |              |                      |           |
| <b>Циљ предмета</b><br>Упознавање са историјским контекстом физичког васпитања прешколског и школског спорта и рекреације у Србији. Упознавање са системом предшколског и школског спорта и рекреације, организацијом спортских активности и методиком спортског тренинга деце предшколског и школског узраста.   |              |                      |           |
| <b>Исход предмета</b><br>Студенти су стекли знања ради опште културе и професионалне едукације. Студенти су оспособљени да стечена знања о прешколском и школском спорту и рекреацији примене у практичном раду у физичком васпитању, спорту и рекреацији у оквиру свих нивоа педагошких установа.  |              |                      |           |
| <b>Садржај предмета</b><br><i>Теоријска настава</i><br>Теоријске основе физичког васпитања и образовања. Историјски контекст физичког васпитања у Србији. Друштвени аспекти предшколског и школског спорта и рекреације. Вишедимензионални значај предшколског и школског спорта и рекреације. Садашњост и будућност школског спорта у Србији. Модалитети организације предшколског и школског спорта и рекреације. Јавне манифестације и такмичења у предшколском и школском спорту. Систем прешколског и школског спорта и рекреације у Србији. Савез за школски спорт и олимпијско васпитање Србије.<br><i>Практична настава</i><br>Анализа практичне реализације различитих игара. Самостално (групно) реализовање игара. Могућности методичке реализације свих фаза игре и њихова примена. Избор игре, припрема наставника, припрема деце, садржај игре, упознавање са правилима игре, ток игре, завршетак игре. Посматрање и анализа часова у основној и средњој школи. Мерење физиолошког оптерећења деце током реализације игре и графички приказ кривуље оптерећења.<br><i>Студијски истраживачки рад</i><br>Преглед и анализа истраживања везаних за примену различитих програма за физичку активност деце. |              |                      |           |
| <b>Литература</b><br>1. Ивовић, С., Жарковић, Б. (1977). Игре за школе, спорт и рекреацију. Београд: "Спортска књига".<br>2. Немец, П. (1999). Елементарне игре и њихова примена. Београд: Издавачка задруга "ИДЕА".<br>3. Савић, З. (2014). Основе школског спорта. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања.<br>4. Богосављевић, М. (1997). Покретне игре у децем вртићу. Нови Сад: "Тампограф".   |              |                      |           |
| <b>Број часова активне наставе</b>  | Предавања: 1 | Вежбе: 1             | СИР: 1    |
| <b>Методе извођења наставе</b><br>Вербална, Аудио-визуелна, Метода илустрације, Метода дискусије, Метода практичног приказа   |              |                      |           |
| <b>Оцена знања (максимални број поена 100)</b>  |              |                      |           |
| <b>Предиспитне обавезе</b>  | поена        | <b>Завршни испит</b> | поена     |
| Активност у току предавања  | 15           | Усмени испит         | 40        |
| Колоквијум 1  | 25           |                      |           |
| Семинарски рад  | 20           |                      |           |
| <b>УКУПНО</b>   | <b>60</b>    |                      | <b>40</b> |

|  |              |                      |           |
|--|--------------|----------------------|-----------|
| <b>Студијски програм:</b> Мастер академске студије, физичко васпитање, рекреација и здравље  |              |                      |           |
| <b>Назив предмета:</b> РЕКРЕАЦИЈА ОСОБА ТРЕЋЕ ДОБИ   |              |                      |           |
| <b>Наставник:</b> доц. др Милош Поповић  |              |                      |           |
| <b>Статус предмета:</b> Изборни  |              |                      |           |
| <b>Број ЕСПБ:</b> 5  |              |                      |           |
| Услов: Нема посебних услова за слушање предмета.   |              |                      |           |
| <b>Циљ предмета</b><br>Разумевање главних промена физиолошких способности са годинама живота и њихов значај за функционалну способност и активности у свакодневном животу. Познавање социјалних и психосоцијалних аспеката физичке активности старих лица. Оспособљавање студената за програмирање, планирање, моделовање, управљање, праћење, процену и евалуацију физичких активности различитим методама код особа треће доби.  |              |                      |           |
| <b>Исход предмета</b><br>Студенти су оспособљени да користе концептуалне и практичне алате везане за физичко вежбање особа треће доби. Оспособљени су да конципирају, управљају и надзиру рекреативне програме, прилагођене за особе треће доби. Студенти знају да користе концептуалне и практичне алате везане за вежбање особа треће доби..   |              |                      |           |
| <b>Садржај предмета</b><br><i>Теоријска настава</i><br>Физичке димензије и индивидуалне разлике са годинама. Узрасне промене у кардиоваскуларном систему. Нервно-мишићне промене са старењем. Функционална способност - испитивање поступака и повезаности са штетним исходима. Старење, сензорни систем и постурална контрола. Предлог вежби за старију популацију. Психосоцијална и културолошка геронтологија. Физичка активност за старије – интердисциплинарни приступи. Приступ старењу и динамичким системима и сложена биолошка координација у неуро-мишићно-скететном систему. Вежбање и когнитивне функције. Тренинг за јачање мишића код посебних популација. Вежбање са уређајима (теорија).<br><i>Практична настава</i><br>Старење, сензорни систем и постурална контрола. Предлог вежби за старију популацију. Психосоцијална и културолошка геронтологија. Физичка активност за старије – интердисциплинарни приступи. Вежбање и когнитивне функције. Тренинг за јачање мишића код посебних популација. Вежбање са уређајима (практична примена).<br><i>Студијски истраживачки рад</i><br>Програмирање, планирање, моделовање, управљање, праћење, процена и евалуација физичких активности различитим методама код особа треће доби. |              |                      |           |
| <b>Литература</b><br>1. Митић и сарадници (2010). Ангажованост грађана РС у рекреативним активностима. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања.<br>2. Митић, Д. (2001). Рекреација. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања.<br>3. Хеимер, С. (2010). Кораци према здрављу - Еуропски оквири за унапређење тјелесне активности за здравље. Загреб: Национална Свеучилишна књижница.<br>4. Пантелић, С. (2014). Физичка активност и фитнес компоненте старих људи. Ниш-Београд: Факултет спорта и физичког васпитања Универзитета у Нишу, Министарство просвете науке и технолошког развоја РС.   |              |                      |           |
| <b>Број часова активне наставе</b>   | Предавања: 1 | Вежбе: 1             | СИР: 1    |
| <b>Методе извођења наставе</b><br>Вербална, Аудио-визуелна, Метода илустрације, Метода дискусије, Метода практичног приказа  |              |                      |           |
| <b>Оцена знања (максимални број поена 100)</b>   |              |                      |           |
| <b>Предиспитне обавезе</b>   | поена        | <b>Завршни испит</b> | поена     |
| Активност у току предавања   | 15           | Усмени испит         | 40        |
| Колоквијум 1   | 25           |                      |           |
| Семинарски рад   | 20           |                      |           |
| <b>УКУПНО</b>  | <b>60</b>    |                      | <b>40</b> |

|  |              |                      |           |
|--|--------------|----------------------|-----------|
| <b>Студијски програм:</b> Мастер академске студије, физичко васпитање, рекреација и здравље  |              |                      |           |
| <b>Назив предмета:</b> СПОРТСКА РЕКРЕАЦИЈА И РЕХАБИЛИТАЦИЈА  |              |                      |           |
| <b>Наставник:</b> Доц. др Татјана поповић-Илић <b>Сарадник:</b> асс . др Милица Филиповић  |              |                      |           |
| <b>Статус предмета:</b> Изборни  |              |                      |           |
| <b>Број ЕСПБ:</b> 5  |              |                      |           |
| <b>Услов:</b> Нема посебних услова за слушање предмета.  |              |                      |           |
| <b>Циљ предмета</b><br>Стицање знања о теоријским и практичним вредностима рекреације као посебног вида физичког вежбања. Упознавање студената са применом и значајем спортске рекреације у пасивним и активним облицима рехабилитационих поступака. Стицање основних теоретских знања дијагностичких техника у трауматологији и рехабилитацији. Оспособљавање студената за примену програма спортске рекреације у рехабилитационим поступцима.  |              |                      |           |
| <b>Исход предмета</b><br>Студенати су упознати са основним облицима рекреативног вежбања и могућностима њихове практичне примене у рехабилитационим поступцима. Студенти поседују основна знања и оспособљени су да владају теоријским и практичним вештинама везаним за примену рекреације у пост-трауматској рехабилитацији . Студенти су оспособљени за самосталан рад и методичку примену и тренажне активности у пракси код особа различитих година старости и способности. Студенти су оспособљени да стечена знања могу успешно да имплементирају у спортским, спортско-рекреативним, образовним, здравствено-превентивним, туристичким, бањским и другим институцијама и организацијама.   |              |                      |           |
| <b>Садржај предмета</b><br><i>Теоријска настава</i><br>Упознавање са садржајем предмета и организацијом теоријске наставе. Дозирање оптерећења у рекреацији. Методика рекреације. Примена спортских игара у рекреацији. Рекреација у процесу рада. Рекреација у туризму и месту становања. Терапијска рекреација. Истраживање релација, ефеката и утицаја спортско-рекреативних програма на телесну композицију, функционалне способности и мотивацију. Теоријски значај спортске рехабилитације. Физикална терапија, евалуација функције локомоторног апарата, помоћна средства за превенцију и лечење. Превенција спортских повреда. Рекреативне активности након повреда: рамена, лакта, ручног зглоба, вратног, лумбалног и грудног дела кичменог стуба, кука, колена, стопала.<br><i>Практична настава</i><br>Начини контроле и дозирања оптерећења у рекреацији. Модел ходања 15x1 минут. Модел ходања на стазама здравља. Модел трчања 10x1 минут. Примена рекреативних вежби у рехабилитационим поступцима. Практична примена рекреације код пасивних и активних облика рехабилитационих поступака. Практичне рекреативне вежбе код различитих посттрауматских стања и оболења. Практична примена кинезитерапијских рехабилитационих третмана.<br><i>Студијски истраживачки рад</i><br>Преглед досадашњих истраживања везаних за утицаје телесних активности, у оквиру спортско-рекреативних програма, на антрополошке карактеристике људи. Семинарски рад: писање прегледног научног рада о конкретном проблему и његова одбрана. |              |                      |           |
| <b>Литература</b><br>1. Микалачки, М. (2000). Теорија и методика спортске рекреације. Нови Сад: Факултет физичке културе.<br>2. Младеновић-Ћирић, И., Станковић, И. (2010). Рехабилитација у спорту. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања.<br>3. Јевтић, Р.М. (1999). Физикална медицина и рехабилитација. Крагујевац: Медицински факултет.<br>4. Sharkey, B.J., Gaskill, S.E. (2008). <i>Vežbanje i zdravlje</i> . Beograd: "Data Status".   |              |                      |           |
| <b>Број часова активне наставе</b>   | Предавања: 1 | Вежбе: 1             | СИР: 1    |
| <b>Методe извођења наставе</b><br>Вербална, Аудио-визуелна, Метода илустрације, Метода дискусије, Метода практичног приказа  |              |                      |           |
| <b>Оцена знања (максимални број поена 100)</b>   |              |                      |           |
| <b>Предиспитне обавезе</b>   | поена        | <b>Завршни испит</b> | поена     |
| Активност у току предавања   | 15           | Усмени испит         | 40        |
| Колоквијум 1   | 25           |                      |           |
| Семинарски рад   | 20           |                      |           |
| <b>УКУПНО</b>  | <b>60</b>    |                      | <b>40</b> |

|  |              |                      |           |
|--|--------------|----------------------|-----------|
| <b>Студијски програм:</b> Мастер академске студије, физичко васпитање, рекреација и здравље  |              |                      |           |
| <b>Назив предмета:</b> ПЛАНИРАЊЕ И ПРОГРАМИРАЊЕ У РЕКРЕАЦИЈИ   |              |                      |           |
| <b>Наставник:</b> Проф. др Јадранка Коцић  |              |                      |           |
| <b>Статус предмета:</b> Обавезни   |              |                      |           |
| <b>Број ЕСПБ:</b> 5  |              |                      |           |
| <b>Услов:</b> Нема посебних услова за слушање предмета.  |              |                      |           |
| <b>Циљ предмета</b><br>Упознавање студената са методама планирања и програмирања процеса рекреативног бављења физичким активностима. Оспособљавање студената, да уз примену стечених знања, самостално планирају и спроводе одговарајуће програме у области рекреације.  |              |                      |           |
| <b>Исход предмета</b><br>Оспособљеност студента да самостално планира, програмира, реализује, прати и контролише рекреативне програме. Студент је оспособљен да самостално израђује план и програм спортско-рекреативног тренинга као трансформационог поступка.   |              |                      |           |
| <b>Садржај предмета</b><br><i>Теоријска настава</i><br>Научно-теоријске основе рекреације. Планирање спортске рекреације. Програми спортске рекреације. Мотивација и телесно вежбање. Аеробно вежбање. Дозирање и зоне оптерећења. Моторичке способности и спортска рекреација. Рекреација у туризму,. Терапијска рекреација. Истраживање релација, ефеката и утицаја спортско-рекреативних програма на телесну композицију, функционалне способности и мотивацију. Истраживање релација, ефеката и утицаја спортско-рекреативних програма на моторичке способности, когнитивне способности и конативне карактеристике.<br><i>Практична настава</i><br>Антрополошки, методолошки и методички аспекти планирања и програмирања рекреације. Методе програмирања: серијско, паралелно, мрежно. Програмирање и контрола тренираности. Израда плана и програма спортске рекреације различитих узрасних категорија. Израда плана и програма у односу на облик рекреативне активности. Циљани облици рекреативних активности усмерени на: аеробик, одређене функционалне карактеристике, психичка стања, смотре, рекреативна такмичења и др.<br><i>Студијски истраживачки рад</i><br>Преглед досадашњих истраживања везаних за утицаје телесних активности, у оквиру спортско-рекреативних програма, на антрополошке карактеристике људи. Семинарски рад: писање плана и програма одређеног облика рекреативне активности, према дефинисаној узрасној доби и његова презентација и одбрана. |              |                      |           |
| <b>Литература</b><br>1. Sharkey, B.J., Gaskill, S.E. (2008). Vežbanje i zdravlje. Beograd: "Data Status".<br>2. Микалачки, М. (2005). Мотивација здравих људи и инвалида рада у спортској рекреацији. Нови Сад: Факултет физичке културе.<br>3. ACSM. (2005). ACSM Resource manual for guidelines for exercise testing & prescription. 5E. Champaign, IL.: Human Kinetics.<br>4. Благајац, М. (1994). Теорија спортске рекреације. Тотово Село: "Логос".   |              |                      |           |
| <b>Број часова активне наставе</b>   | Предавања: 1 | Вежбе: 1             | СИР: 1    |
| <b>Методе извођења наставе</b><br>Вербална, Аудио-визуелна, Метода илустрације, Метода дискусије, Метода практичног приказа  |              |                      |           |
| <b>Оцена знања (максимални број поена 100)</b>   |              |                      |           |
| <b>Предиспитне обавезе</b>   | поена        | <b>Завршни испит</b> | поена     |
| Активност у току предавања   | 15           | Усмени испит         | 40        |
| Колоквијум 1   | 25           |                      |           |
| Семинарски рад   | 20           |                      |           |
| <b>УКУПНО</b>  | <b>60</b>    |                      | <b>40</b> |

|   |                             |                             |               |
|---|-----------------------------|-----------------------------|---------------|
| <b>Студијски програм:</b> Мастер академске студије, физичко васпитање, рекреација и здравље   |                             |                             |               |
| <b>Назив предмета:</b> АНАЛИТИКА И ДИЈАГНОСТИКА У ФИЗИЧКОМ ВАСПИТАЊУ И СПОРТУ   |                             |                             |               |
| <b>Наставник/наставници:</b> Доц. др Лазар Тоскић   |                             |                             |               |
| <b>Статус предмета:</b> Обавезан  |                             |                             |               |
| <b>Број ЕСПБ:</b> 5   |                             |                             |               |
| <b>Услов:</b> Нема посебних услова за слушање предмета.   |                             |                             |               |
| <b>Циљ предмета</b><br>Циљ предмета је да се студенти упознају са теоретским и практичним, стручним и научним информацијама из области аналитике и дијагностике, које ће савременим методским приступом користити у физичком васпитању и спорту.  |                             |                             |               |
| <b>Исход предмета</b><br>Студенти су оспособљени да практично примене аналитичке и дијагностичке методе и средства у циљу утврђивања актуелног стања и нивоа развијености антрополошких карактеристика и способности, као и других фактора важних у систему физичког васпитања и спорта.  |                             |                             |               |
| <b>Садржај предмета</b><br><i>Теоријска настава</i><br>У оквиру теоријског дела наставе обрађују се методе и средства за процену антрополошких способности и карактеристика човека (морфолошке карактеристике, моторичке способности, функционалне способности, когнитивне способности, конативне карактеристике). Поред тога, приказују се специфичности дијагностике у спорту, физичком васпитању и рекреацији као и евалуација добијених информација (применом статистичких метода) и писање извештаја са тестирања.<br><i>Практична настава</i><br>У оквиру практичног дела наставе студенти се упознају и обучавају за рад на електричној ваги (биоимпеданци), апарату за кардиореспираторну дијагностику, спирометру, ручном динамометру, Fitlight trainer-у, тензиомиографији (ТМГ). |                             |                             |               |
| <b>Литература</b><br>1. Morrow, J. R., Jackson, A. W., Disch, J. G., & Mood, D. P. (2000; 2005; 2011; 2016). <i>Measurement and evaluation in human performance</i> . Champaign IL: Human Kinetics.<br>2. American College of Sports Medicine. (2005; 2008; 2010; 2014). <i>ACSM's health-related physical fitness assessment manual</i> . USA: Lippincott Williams & Wilkins.<br>3. Периф, Д. (2009). <i>Дијагностика – мерење, тестирање, процењивање у спорту</i> . Београд: ДТА.<br>4. Сударов, Н., & Фратрић, Ф. (2010). <i>Дијагностика тренираности спортиста</i> . Нови Сад: Покрајински завод за спорт.  |                             |                             |               |
| <b>Број часова активне наставе</b>  | <b>Теоријска настава: 2</b> | <b>Практична настава: 2</b> | <b>СИР: 2</b> |
| <b>Методе извођења наставе</b><br>Вербална, Аудио-визуелна, Метода илустрације, Метода дискусије, Метода практичног приказа   |                             |                             |               |
| <b>Оцена знања (максимални број поена 100)</b>  |                             |                             |               |
| <b>Предиспитне обавезе</b>  | поена                       | <b>Завршни испит</b>        | поена         |
| активност у току предавања  | 15                          | писмени испит               | 20            |
| практична настава   | 15                          | усмени испит                | 20            |
| колоквијум-и  | 30                          |                             |               |

|  |                             |                             |               |
|--|-----------------------------|-----------------------------|---------------|
| <b>Студијски програм:</b> Мастер академске студије, физичко васпитање, рекреација и здравље  |                             |                             |               |
| <b>Назив предмета:</b> ИСТРАЖИВАЊА У АНТРОПОМОТОРИЦИ   |                             |                             |               |
| <b>Наставник/наставници:</b> Проф. др Бранимир Мекић   |                             |                             |               |
| <b>Статус предмета:</b> Изборни  |                             |                             |               |
| <b>Број ЕСПБ:</b> 5  |                             |                             |               |
| <b>Услов:</b> Нема посебних услова за слушање предмета.  |                             |                             |               |
| <b>Циљ предмета</b><br>Основни циљ предмета је да студентима пружи основне научне информације и знања из истраживања у антропомоторици, како би се максимално оспособили за извођење наставе физичког васпитања и добили неопходне информације из примењене науке.   |                             |                             |               |
| <b>Исход предмета</b><br>Студенти су оспособљени да примењују најновија научна сазнања у развоју основних моторичких способности човека.   |                             |                             |               |
| <b>Садржај предмета</b><br><i>Теоријска настава</i><br>Најновија научна сазнања и информације везане за истраживања у примењеној антропомоторици у последње четири године. Механизација мишићне контракције, Физичко-хемијски аспекти мишићне контракције, Градација мишићне силе, Неурон и моторна јединица, Проста и сложена мишићна контракција, Време реаговања и време покрета, Виши нервни центри и мишићна контрола, Пирамидални моторни систем, Мишићни тонус и његове компоненте, Укрштени и динамогени ефекат вежбања, Фосфагенски енергетски избори, Анаеробни и лактицидни енергетски избори, Угљени хидрати као гориво оксидативног система, Масти као гориво оксидативног система.<br><i>Практична настава</i><br>Методика развоја и средства за развој координације; Методика и средства за развој равнотеже; Методика развоја и средства за развој флексибилности; Методика развоја и средства за развој брзине; Методика развоја и средства за развој прецизности; Методика развоја и средства за развој снаге. |                             |                             |               |
| <b>Литература</b><br>1. Мекић, Б. (2018). <i>Општа антропомоторика</i> . Лепосавић: Факултет за спорт и физичко васпитање.<br>2. Кукољ, М. (2006). <i>Антропомоторика</i> . Београд: Факултет спорта и физичког васпитања.   |                             |                             |               |
| <b>Број часова активне наставе</b>   | <b>Теоријска настава: 1</b> | <b>Практична настава: 1</b> | <b>СИР: 2</b> |
| <b>Методе извођења настав</b><br>Вербална, Аудио-визуелна, Метода илустрације, Метода дискусије, Метода практичног приказа   |                             |                             |               |
| <b>Оцена знања (максимални број поена 100)</b>   |                             |                             |               |
| <b>Предиспитне обавезе</b>   | поена                       | <b>Завршни испит</b>        | поена         |
| активност у току предавања   | 15                          | писмени испит               |               |
| практична настава  | 10                          | усмени испит                | 40            |
| колоквијум-и   | 15                          |                             |               |
| семинар-и  | 20                          |                             |               |

|   |              |                      |           |
|---|--------------|----------------------|-----------|
| <b>Студијски програм:</b> Мастер академске студије, физичко васпитање, рекреација и здравље   |              |                      |           |
| <b>Назив предмета:</b> ЗДРАВСТВЕНА ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ  |              |                      |           |
| <b>Наставник:</b> Доц. др Татјана Поповић-Илић  |              |                      |           |
| <b>Статус предмета:</b> Изборни   |              |                      |           |
| <b>Број ЕСПБ:</b> 5   |              |                      |           |
| <b>Услов:</b> Нема посебних услова за слушање предмета.   |              |                      |           |
| <b>Циљ предмета</b><br><p>Стицање основних знања и информација о здрављу. Упознавање са одговарајућим физичким активностима усмереним ка очувању здравственог статуса појединца и одређених узрасних група. Оспособљавање за формирање навика и развијање културе здравог начина живота. Примена стечених знања и вештина за правилан избор физичких активности у циљу вођења здравог начина живота и очувања здравља.</p>  |              |                      |           |
| <b>Исход предмета</b><br><p>Студенти су стекли основна знања о значају очувања и унапређења здравља. Поседовање знања о физичким активностима као најважнијем средству за превенцију и очување здравља. Оспособљеност за планирање и спровођење програмских физичких активности у складу са потребама циљних група и социо-културалним карактеристикама средине.</p>  |              |                      |           |
| <b>Садржај предмета</b><br><p><i>Теоријска настава</i></p> <p>Везе између физичких активности и здравља, а посебно утицаја физичких вјежби на правилан раст и развој. Упознавање са потребом за редовном физичком активношћу (рекреацијом), али и редовним одмором и сном. Упознавање са најчешћим болестима које настају као последица физичке неактивности. Физичко васпитање (усвајање навика за редовним физичким вјежбањем и рекреацијом. Упознавање са најважнијим факторима који утичу на избор оптималних облика физичке активности и израду плана и програма вежби и тренинга прилагођених развојној фази (пол, старост, здравствено стање, кондиционо стање, ухрањеност...). Физичка активност као добар начин за пражњење накупљене агресије и напетости, као и смањење стреса. Упражњавање физичких активности у циљу стицања одређених социјалних вештина.</p> <p><i>Практична настава</i></p> <p>Веза између физичких активности и здравља. Последице које настају због физичке неактивности. Значај правилног дневног циклуса на здравље. Фактори од којих зависи избор оптималног облика физичке активности. Израда плана и програма вежби и тренинга прилагођених развојној фази (пол, старост, здравствено стање, кондиционо стање, ухрањеност...).</p> <p><i>Студијски истраживачки рад</i></p> <p>Преглед досадашњих истраживања везаних за утицај физичких активности на здравствени статус свих старосних категорија. Семинарски рад: писање плана и програма одређеног облика физичке активности, према дефинисаној узрасној доби и његова презентација и одбрана.</p> |              |                      |           |
| <b>Литература</b><br><ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nikolić P. Vojin, <i>Rekreacijom do zdravlja</i>, Nikšić, 2001.</li> <li>2. Radojević M., Rajin G., Sedlecki K., <i>Sačuvajmo zdravlje – Radna sveska o reproduktivnom zdravlju mladih</i>, Institut za zdravstvenu zaštitu majke i djeteta – Republički centar za planiranje porodice, Beograd, 1999.</li> <li>3. Sharkey, B.J., Gaskill, S.E. (2008). <i>Vežbanje i zdravlje</i>. Beograd: "Data Status".</li> </ol>   |              |                      |           |
| <b>Број часова активне наставе</b>  | Предавања: 1 | Вежбе: 1             | СИР: 1    |
| <b>Методе извођења наставе</b><br>Вербална, Аудио-визуелна, Метода илустрације, Метода дискусије, Метода практичног приказа   |              |                      |           |
| <b>Оцена знања (максимални број поена 100)</b>  |              |                      |           |
| <b>Предиспитне обавезе</b>  | поена        | <b>Завршни испит</b> | поена     |
| Активност у току предавања  | 15           | Усмени испит         | 40        |
| Колоквијум 1  | 25           |                      |           |
| Семинарски рад  | 20           |                      |           |
| <b>УКУПНО</b>   | <b>60</b>    |                      | <b>40</b> |



|   |              |                      |           |
|---|--------------|----------------------|-----------|
| <b>Студијски програм:</b> Мастер академске студије, физичко васпитање, рекреација и здравље   |              |                      |           |
| <b>Назив предмета:</b> СПОРТ И РЕКРЕАЦИЈА ОСОБА СА ИНВАЛИДИТЕТОМ  |              |                      |           |
| <b>Наставник:</b> доц. др Милош Поповић   |              |                      |           |
| <b>Статус предмета:</b> Изборни   |              |                      |           |
| <b>Број ЕСПБ:</b> 5   |              |                      |           |
| <b>Услов:</b> Нема посебних услова за слушање предмета.   |              |                      |           |
| <b>Циљ предмета</b><br>СТИЦАЊЕ ОСНОВНИХ ЗНАЊА ИЗ СПОРТОВА И РЕКРЕАТИВНИХ АКТИВНОСТИ ОСОБА СА ИНВАЛИДИТЕТОМ СА ПОСЕБНИМ ОСВРТОМ НА ЊИХОВУ СПЕЦИФИЧНОСТ У ОДНОСУ НА СТАНДАРДНЕ СПОРТОВЕ.  |              |                      |           |
| <b>Исход предмета</b><br>САВЛАДАВАЊЕМ ТЕОРЕТСКОГ И ПРАКТИЧНОГ САДРЖАЈА ПРЕДМЕТА, СТУДЕНТИ СТИЧУ ЗНАЊА О СПОРТОВИМА И РЕКРЕАТИВНИМ АКТИВНОСТИМА ОСОБА СА ИНВАЛИДИТЕТОМ, КОЈА ЋЕ ИМ МОЋИ ДА ИХ ДИРЕКТНО ПРИМЕНЕ У ПРАКСИ.   |              |                      |           |
| <b>Садржај предмета</b><br><i>Теоријска настава</i><br>Упознавање са свим облицима телесних недостатака – инвалидности. Групе које карактеришу посебан однос према инвалидима. Узроци настајања инвалидитета. Уже стручна терминологија. Улога тренера у спортским активностима инвалида. Упражњавање спортских и рекреативних активности према врсти инвалидитета и усвојеној категоризацији. Теорија спорта инвалида. Спортске организације инвалида. Међународна спортска такмичења. Спортски на параолимпијским играма. Такмичарске категорије у спорту инвалида. Рекреативне активности особа са инвалидитетом.<br><i>Практична настава</i><br>Рехабилитациони поступци у раду са различитим добним узрастима особа са инвалидитетом. Примена вежби у циљу савладавања основних покрета неопходних за одређене спортске гране и рекреативне активности. Вођење тренинга особа са инвалидитетом у различитим спортским гранама, дисциплинама и рекреативним активностима.<br><i>Студијски истраживачки рад</i><br>Едукација студената за претраживање радова и истраживања из ове области. Израда семинарског рада у вези са припремама за што нормалнији живот и рад особа са инвалидитетом у складу са њиховим преосталим способностима (биомоторика) и одржавањем и развојем тих способности. Израда пројекта конкретног проблема везаног за телесне активности особа са инвалидитетом. Презентација пројекта. |              |                      |           |
| <b>Литература:</b><br>1. Бурашковић, Р., Живковић, Д. (2008). Спорт за лица са посебним потребама, Ниш: ФСФВ.<br>2. Микалачки, М. (2005). Мотивација здравих људи и инвалида рада у спортској рекреацији, Едиција: „Универзитетска научна књига“, Нови Сад: Универзитет у Новом Саду.<br>3. Цветковић, С., Стајић, Н., Јовашевић, Љ., Костић, Г. (2004). Организовање рекреације и такмичења инвалидних лица. Acta Physiologica, 1(2), 69-71.<br>4. Махмутовић С., Турковић С. (1999). Сједећа одбојка, „Compact Е“, Сарајево.  |              |                      |           |
| <b>Број часова активне наставе</b>  | Предавања: 1 | Вежбе: 1             | СИР: 1    |
| <b>Методе извођења наставе</b><br>Вербална, Аудио-визуелна, Метода илустрације, Метода дискусије, Метода практичног приказа   |              |                      |           |
| <b>Оцена знања (максимални број поена 100)</b>  |              |                      |           |
| <b>Предиспитне обавезе</b>  | Поена        | <b>Завршни испит</b> | поена     |
| Активност у току предавања  | 15           | Усмени испит         | 40        |
| Колоквијум 1  | 25           |                      |           |
| Семинарски рад  | 20           |                      |           |
| <b>УКУПНО</b>   | <b>60</b>    |                      | <b>40</b> |

|  |           |                      |           |
|--|-----------|----------------------|-----------|
| <b>Студијски програм:</b> Мастер академске студије, физичко васпитање, рекреација и здравље  |           |                      |           |
| <b>Назив предмета:</b> СТУДИЈСКИ ИСТРАЖИВАЧКИ РАД У ФУНКЦИЈИ ИЗРАДЕ ЗАВРШНОГ (МАСТЕР) РАДА   |           |                      |           |
| <b>Наставник:</b>  |           |                      |           |
| <b>Статус предмета:</b> Обавезни   |           |                      |           |
| <b>Број ЕСПБ:</b> 4  |           |                      |           |
| <b>Услов:</b> Нема посебних услова за слушање предмета.  |           |                      |           |
| <b>Циљ предмета</b><br>Циљ студијско-истраживачког рада је стицање теоријско-методолошких и научно-стручних знања у решавању конкретних проблема у оквиру изабраног подручја. Овај рад треба студента да припреми за израду различитих истраживачких радова или пројеката, као и да их оспособи за јавно саопштавање резултата добијених истраживања.  |           |                      |           |
| <b>Исход предмета</b><br>Студент је оспособљен да самостално уочава проблем истраживања, користи литературу и примењује истраживачке методе и технике у циљу решавања проблема. Студенти су стекли знања и способности за идентификовање проблема, спровођење методолошких поступака, исправну анализу и исправно закључивање у оквиру задате тематике.  |           |                      |           |
| <b>Садржај предмета</b><br>Садржај студијског истраживачког рада формира се појединачно у складу са одабраном темом и уз консултације са сваком ментором. Студент проучава одговарајућу литературу везану за конкретну проблематику, ради идејни пројекат, реализује и презентује одговарајући истраживачки рад.   |           |                      |           |
| <b>Литература</b><br>Студент користи литературу у складу са проблемима истраживања којима се бави и које решава својим научно-истраживачким радом.   |           |                      |           |
| <b>Методe извођења наставе</b><br>Ментор који је изабран за праћење студента усмерава студента на правилан избор и дефинисање проблема, сугерише промене, контролише исправност обраде резултата, саветима помаже конкретно обликовање рада. У завршном чину контролише исправност презентације резултата истраживања. Презентација свих радова је јавна и обавља се у присуству наставника ментора и студената. |           |                      |           |
| <b>Оцена знања (максимални број поена 100)</b>   |           |                      |           |
| <b>Предиспитне обавезе</b>   | поена     | <b>Завршни испит</b> | поена     |
| Прикупљање досадашњих истраживања  | 15        | Усмени испит         | 40        |
| Мерења   | 25        |                      |           |
| Обрада података  | 20        |                      |           |
| <b>УКУПНО</b>  | <b>60</b> |                      | <b>40</b> |

|   |                             |                      |                             |
|---|-----------------------------|----------------------|-----------------------------|
| <b>Студијски програм:</b> Мастер академске студије, физичко васпитање, рекреација и здравље   |                             |                      |                             |
| <b>Назив предмета:</b> ПЕДАГОШКА ПРАКСА   |                             |                      |                             |
| <b>Наставник/наставници:</b> Проф. др Веско Миленковић  |                             |                      |                             |
| <b>Статус предмета:</b> Обавезан  |                             |                      |                             |
| <b>Број ЕСПБ:</b> 6   |                             |                      |                             |
| <b>Услов:</b> Нема посебних услова за слушање предмета.   |                             |                      |                             |
| <b>Циљ предмета</b><br>Обнављање потребних теоретских и практичних знања и оспособљавање студената за израду програмских задатака, избор конкретних садржаја наставе, њиховом распоређивању и организацији и упознавање са целокупном савременом технологијом радног процеса са ученицима основних и средњих школа.   |                             |                      |                             |
| <b>Исход предмета</b><br>Студенти су оспособљени за самостално планирање и извођење стручних послова у свим узрастима деце и омладине у васпитно-образовним организацијама, да препознају све могуће евентуалне грешке и проблеме у пракси, да траже решења и развију своју креативност и стваралаштво као и способност самокритичког сагледавања свог рада.  |                             |                      |                             |
| <b>Садржај предмета</b><br>Упознати школу као васпитно-образовну установу-(стручна тела школе, компетенције Школског одбора, директора школе, Савета родитеља, делатност наставника, педагога, психолога, секретара, административног и помоћно-техничког особља; Упознати место и улогу физичког васпитања у наставном плану и програму (проучити годишњи план, корелација са осталим предметима,...); Упознати се са материјално-техничким условима у школи; Упознати школску документацију (разредна књига, вођење е- дневника, дневник рада наставника, евидентирање); Посматрање часова физичког васпитања у изабраним школама; Непосредан рад студената уз помоћ наставника-ментора и самостално држање часова; Укључивање у рад ванчасовних облика рада (планирање и реализација неких од облика); Праћење активности ученика на часу и мерење њиховог физиолошког оптерећења и попуњавање одговарајућих формулара; Присуство на седници Наставног већа школе; Укључити се у тестирање и мерења ученика, упознати се са поступком оцењивања (све компоненте, посебно батерије тестова и образовни стандарди).<br><br>Обављање педагошке праксе у трајању од 180 сати је обавезно за све студенте. Њен циљ је стицање практичних знања и вештина из физичког васпитања и спорта, повезивање теоријских са практичним знањима, упознавање између осталог и са правима и обавезама лица запослених у образовном систему Републике Србије и начином функционисања институције у којој се обавља стручна пракса. Педагошка пракса се обавља уживо, у основним и средњим школама у Републици Србији. Педагошка пракса се обавља у трајању од 30 радних дана (30 сати недељно) у основним и средњим школама у Р. Србији након упута за обављање праксе који се добија у Служби за правне и административне послове Факултета. |                             |                      |                             |
| <b>Литература</b><br>1. Миленковић, В., и Симић, М. (2019). <i>Методика физичког васпитања за основне и средње школе, друго допуњено издање</i> . Лепосавић: Факултет за спорт и физичко васпитање.<br>2. Миленковић, В. (2018). <i>Дневник рада о хоститовању и педагошкој пракси студената</i> . Лепосавић: Факултет за спорт и физичко васпитање.  |                             |                      |                             |
| <b>Број часова активне наставе</b>  | <b>Теоријска настава: 0</b> |                      | <b>Практична настава: 0</b> |
| <b>Оцена знања (максимални број поена 100)</b>  |                             |                      |                             |
| <b>Предиспитне обавезе</b>  | поена                       | <b>Завршни испит</b> | поена                       |
| активност у току предавања  |                             | практични испит      |                             |
| практична настава   |                             | усмени испит         |                             |
| семинар-и   |                             |                      |                             |

|   |                             |                             |               |
|---|-----------------------------|-----------------------------|---------------|
| <b>Студијски програм:</b> Мастер академске студије, физичко васпитање, рекреација и здравље   |                             |                             |               |
| <b>Назив предмета:</b> ЗАВРШНИ (МАСТЕР) РАД – ИЗРАДА И ОДБРАНА  |                             |                             |               |
| <b>Наставник/наставници:</b>  |                             |                             |               |
| <b>Статус предмета:</b> Обавезан  |                             |                             |               |
| <b>Број ЕСПБ:</b> 5   |                             |                             |               |
| <b>Услов:</b> Положени сви наставни предмети  |                             |                             |               |
| <b>Циљ предмета</b><br>Примена основних, теоријско методолошких, научно-стручних и стручно-апликативних знања и метода на решавању конкретних проблема у оквиру изабране области. Основни циљ предмета је да студентима пружи основне научне информације, терминологију и знања из истраживања у физичком васпитању и спорту као и да продуби теоретска и практична знања. Такође циљ предмета је да упозна и припреми студенте за самостални истраживачки рад, дефинисање проблема, критичко и научно размишљање и решавање практичних проблема у области физичког васпитања и спорта. |                             |                             |               |
| <b>Исход предмета</b><br>Студенти су оспособљени да се самостално баве научно – истраживачким радом и поседују теоријска и практична знања о писању и спровођењу научних истраживања. Кроз самостално коришћење литературе, студенти проширују знања из изабране области и проучавају различите методе и радове који се односе на сличну проблематику. На тај начин, код студената се развија способност да спроводе анализе и идентификују проблеме у оквиру задате теме   |                             |                             |               |
| <b>Садржај предмета</b><br><i>Теоријска настава</i><br>Формирају се појединачно у складу са потребама израде конкретног завршног рада, његовом сложености и структуром. Студент проучава стручну литературу, стручне, научне и дипломске радове студената који се баве сличном тематиком, врши анализе у циљу изналажења решења конкретног задатка који је дефинисан задатком завршног рада.  |                             |                             |               |
| <b>Литература</b>   |                             |                             |               |
| <b>Број часова активне наставе</b>  | <b>Теоријска настава: 0</b> | <b>Практична настава: 0</b> | <b>СИР: 5</b> |
| <b>Оцена знања (максимални број поена 100)</b>  |                             |                             |               |
| <b>Предиспитне обавезе</b>  | поена                       | <b>Завршни испит</b>        | поена         |
|   |                             | писмени испит               |               |
|   |                             | усмени испит                | 100           |