

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |              |                                                      |               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------|---------------|
| Студијски програм: Рекреација                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |              |                                                      |               |
| Врста и ниво студија: основне струковне студије                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |              |                                                      |               |
| Назив предмета: <b>АНТРОПОМОТОРИКА</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |              |                                                      |               |
| Наставник (за предавања): <b>Кукољ С. Милош, Недељковић Ч. Александар, Сузовић Ђ. Дејан, Пајић Б. Зоран</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |              |                                                      |               |
| Наставник/сарадник (за вежбе): <b>Недељковић Ч. Александар, Сузовић Ђ. Дејан, Пајић Б. Зоран</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |              |                                                      |               |
| Статус предмета: обавезни                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |              |                                                      |               |
| Број ЕСПБ: 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |              |                                                      |               |
| Услов: нема                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |              |                                                      |               |
| <b>Циљ предмета:</b> Упознавање студената са савременим научним полазиштима и стручним сазнањима о моторичким способностима човека. Моторичке способности елаборирају се са аспекта дефинисања основних појмова и модалитета њиховог испољавања у онтогенетском развоју, а посебно са аспекта закономерности примене методичко-оперативних и метролошких услова у процесима организованог утицаја на правилан раст и развој, као и на очекиване радне способности у оквиру индивидуалних могућности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |              |                                                      |               |
| <b>Исход предмета:</b> Разумевање закономерности испољавања моторичких способности у периоду раста и развоја и оспособљеност студената за креативно стручно деловање у периодима годишњег и вишегодишњег активног утицаја на очекиване промене моторичких способности као основе за сврсисходну примену одговарајућих средстава и метода у оквиру програма спортско-рекреативног тренинга (вежбања).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |              |                                                      |               |
| <b>Садржај предмета</b><br><i>Теоријска настава:</i> Кретање, облик и функције тела. Теорије моторичких способности. Структура моторичких способности. Фактори који утичу на модалитете испољавања јачине, снаге, брзине, издржљивости, гибкости и окретности. Процена јачине, снаге, брзине, издржљивости, гибкости и окретности. Карактеристике промена јачине, снаге, брзине, издржљивости, гибкости и окретности у онтогенетском развоју. Основни елементи процеса вежбања. Оперативни аспекти вежбања са оптерећењем. Средства и методе за развој јачине, снаге, брзине, издржљивости, гибкости и окретности. Основне карактеристике програма за развој јачине, снаге, брзине, издржљивости, гибкости и окретности. Примена тренажера за развој моторичких способности. Мотричке способности у индивидуалним програмима вежбања.<br><i>Практична настава:</i> Избор средстава, метода за побољшање моторичких способности, организационе форме рада и приказ протокола за процену моторичких способности. |              |                                                      |               |
| <b>Литература</b><br>Кукољ, М.(2006): Антропомоторика. Факултет спорта и физичког васпитања.<br>Кукољ, М.(1996): Општа антропомоторика. Факултет спорта и физичког васпитања.<br>Сузовић, Д., Недељковић А.(2010): Антропомоторика – практикум. Факултет спорта и физичког васпитања. Београд.<br>Жељасков, Ц. (2004): Кондициони тренинг спортиста. Спортска академија. Београд                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |              |                                                      |               |
| <b>Број часова активне наставе</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |              |                                                      | Остали часови |
| Предавања:<br>2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Вежбе:<br>4  | Други облици наставе:<br>Студијски истраживачки рад: |               |
| <b>Методе извођења наставе:</b> Предавања, практична предавања и вежбе, са учешћем студената у реализовању теоријске и практичне наставе.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |              |                                                      |               |
| <b>Оцена знања (максимални број поена 100)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |              |                                                      |               |
| <b>Предиспитне обавезе</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>поени</b> | <b>Завршни испит</b>                                 | <b>поени</b>  |
| Ангажовање у току предавања                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>6</b>     | Практични испит                                      | <b>15</b>     |
| Практичне наставе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>14</b>    | Писмени испит                                        | <b>30</b>     |
| Колоквијум                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>25</b>    |                                                      |               |
| Семинарски рад или тема на предавању                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>10</b>    |                                                      |               |