

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |                       |                             |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------|-----------------------------|---------------|
| Студијски програм: Физичко васпитање и спорт                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |             |                       |                             |               |
| Врста и ниво студија: основне академске студије                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |                       |                             |               |
| Назив предмета: <b>АНТРОПОМОТОРИКА (има наставак)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |             |                       |                             |               |
| Наставник (Презиме, средње слово, име): <b>Кукољ С. Милош, Недељковић Ч. Александар, Пајић Б. Зоран, Сузовић Ђ. Дејан</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |                       |                             |               |
| Статус предмета: обавезни                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |                       |                             |               |
| Број ЕСПБ: 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |             |                       |                             |               |
| Услов: нема                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |             |                       |                             |               |
| <b>Циљ предмета.</b> Упознавање студената са савременим схватањима улоге и значаја моторичких способности у физичким активностима као средству интегралног развоја човека, као форме самопотврђивања и афирмације у друштву. Реализација циља предмета подразумева дефинисање основних појмова моторичких својстава и модалитета њихових испољавања у односу на онтогенетски развој као и на закономерности примене оперативних, методичко-методолошких, услова за пројектовање промена моторичких способности у процесима организованог утицаја на правилан раст и развој, односно на моделовање одговарајуће радне способности у складу са индивидуалним могућностима деце и одраслих.                                                  |             |                       |                             |               |
| <b>Исход предмета.</b> Разумевање закономерности испољавања моторичких способности у периоду раста и развоја, као и у периодима годишњег и вишегодишњег активног утицаја на очекиване промене моторичких способности у оквиру програма физичког васпитања, односно спортско-рекреативног тренинга (вежбања). Разумевање закономерности комплементарног развоја моторичких способности, морфолошких и психосоцијалних карактеристика. Оспособљеност за креативну примену закономерности развоја моторичких способности у дизајнирању оперативних елемената вежбања (тренинга) и мониторинга у процесима примене официјелних и индивидуалних програма вежбања (тренинга).                                                                   |             |                       |                             |               |
| <b>Садржај предмета</b><br><b>Теоријска настава:</b><br>Кретање, облик и функције тела. Кретање и телесно вежбање. Мишићне функције и моторичке способности. Теорије моторичких способности. Структура моторичких способности. Фактори који утичу на модалитете испољавања јачине, снаге, брзине, издржљивости, гипкости и окретности. Процена јачине, снаге, брзине, издржљивости, гипкости и окретности. Карактеристике промена јачине, снаге, брзине, издржљивости, гипкости и окретности у онтогенетском развоју.<br><b>Практична настава:</b> Средства, методи и организационе форме рада које се примењују за побољшање моторичких способности (јачине, координације и гипкости) као и упознавање са протоколима за њихову процену. |             |                       |                             |               |
| <b>Литература</b><br>Кукољ, М. (2006): Антропомоторика. Факултет спорта и физичког васпитања. Београд.<br>Жељасков, Ц. (2004): Кондициони тренинг спортиста. Спортска академија. Београд.<br>Сузовић, Д. Радна свеска.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |             |                       |                             |               |
| <b>Број часова активне наставе</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |             |                       |                             | Остали часови |
| Предавања:<br>2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Вежбе:<br>2 | Други облици наставе: | 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><br><b>Поени се преносе у други семестар</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |                       |                             |               |
| <b>Предиспитне обавезе</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             | <b>поени</b>          | <b>Завршни испит</b>        | <b>поени</b>  |
| Ангажовање у току предавања                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |             | 3                     |                             |               |
| Похађање практичне наставе и ангажованост на часу                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             | 5                     |                             |               |
| Колоквијум                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             | 5                     |                             |               |
| Семинарски рад или тема на предавању                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |             |                       |                             |               |
| Практичан испит                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |             | 20                    |                             |               |