

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |                       |                             |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------|-----------------------------|---------------|
| Студијски програм: Физичко васпитање и спорт                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |             |                       |                             |               |
| Врста и ниво студија: основне академске студије                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |                       |                             |               |
| Назив предмета: <b>АНТРОПОМОТОРИКА</b> (има наставак)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |             |                       |                             |               |
| 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: 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, гибкости и окретности. Процена јачине, снаге, брзине, издржљивости, гибкости и окретности. Карактеристике промена јачине, снаге, брзине, издржљивости, гибкости 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 гибкости) као и упознавање са протоколима за њихову процену. |             |                       |                             |               |
| <b>Литература</b><br>Кукољ, М. (2006): Антропомоторика. Факултет спорта и физичког васпитања. Београд.<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>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>  |
| Активност у току предавања                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             | <b>3</b>              |                             |               |
| Практична настава                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             | <b>7</b>              |                             |               |
| Колоквијум                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             | <b>20</b>             |                             |               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |                       |                             |               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |                       |                             |               |