

Табела 5.2. Спецификација предмета

Студијски програм : Пословна економија			
Назив предмета: Колективни и индивидуални спортови			
Наставник/наставници: проф. др Слободан Андрашић			
Статус предмета: изборни			
Број ЕСПБ: 4			
Услов:			
Циљ предмета Циљ предмета је да кроз спортске игре и разне облике индивидуалног телесног вежбања, као и основа теоретског образовања, прихвате вредности спорта и рекреације и примењују га у свакодневном животу.			
Исход предмета По завршетку семестра студент ће бити оспособљен да: -примени сазнања о вредностима бављења спортом. -да сам креира рекреативне активности које утичу на побољшање психофизичких способности. -разуме и примени основне вежбе обликовања у свакодневним спортским активностима.			
Садржај предмета Теоријска настава Значај спорта, рекреације и физичког васпитања током студирања; вежбе обликовања и истезања-правилан редослед и избор вежби; дијагностика и праћење оптерећења током физичке-рекреативне активности; умањење последица стреса и замора систематским вежањем; правила спортске игре (одбојка, кошарка и фудбал); техника одабране спортске игре; тактика одабране спортске игре; правила и техника рада на тренажерима и слободним теговима; примена различитих спортских реквизита; индивидуални програми рада; различити облици вежбања на радном месту за време пауза. Практична настава Вежбе се изводе у фитнес центрима и спортским објектима које својим садржајима могу да омогуће обуку студената у следећим активностима: спортским играма (у фудбалу, кошарци и одбојци), разним облицима вежбања у фитнес центрима (аеробик, рад на тренажерима и фитнес справама, рад са слободним теговима, рад на аеробним тренажерима и рад са применом различитих спортских реквизита).			
Литература Нићин, Ђ. (2003). Фитнесс.			
Број часова активне наставе	Теоријска настава: 15	Практична настава: 30	
Методe извођења наставе предавања, видео презентације, интерактивне радионице и практичне физичке активности			
Оцена знања (максимални број поена 100)			
Предиспитне обавезе	поена	Завршни испит	поена
активност у току предавања	5	писмени испит	
практична настава	50	усмени испит	30
Семинарски рад	15	
Начин провере знања могу бити различити наведено у табели су само неке опције: (писмени испити, усмени испит, презентација пројекта, семинари итд.....			
*максимална дужна 2 странице А4 формата			

