

СПОРТСКЕ ИГРЕ 2

ОПИС ПРЕДМЕТА

ОДБОЈКА	
Студијски програм:	Основне струковне студије спорта и Основне струковне студије рекреације
Статус предмета:	изборни
Шифра предмета:	ССЗИБ5, СРЗИБ5
Број ЕCTS бодова:	4
Семестар:	VI (летњи)
Фонд часова (недељни):	4 (1+3)

КОШАРКА	
Студијски програм:	Основне струковне студије спорта и Основне струковне студије рекреације
Статус предмета:	изборни
Шифра предмета:	ССЗИБ5, СРЗИБ5
Број ЕCTS бодова:	4
Семестар:	VI (летњи)
Фонд часова (недељни):	4 (1+3)

Спортске игре 2 обухватају изучавање основа две спортске игре: Одбојку и Кошарку. Ове спортске игре представљају комплекс базичних и специфичних тематских садржаја из простора савремене теорије и методике технике и тактике игре, правила такмичења, као и технологије тренинга. Осим поменутих садржаја предмет покрива базичне информације из простора: историје, селекције, једначине спецификације фактора од којих зависи успех у одбојци и кошарци, планирања и програмирања тренинга у годишњем и вишегодишњем циклусу рада.

Циљ предмета је да се студенти упознају са карактеристикама ових двеју спортских игара, посебно са технологијом тренинга ради евентуалног трансфера тих знања у неку другу спортску грану или другу тренажну активност.

Тематске целине - Одбојка:

ИСТОРИЈА ОДБОЈКЕ – настанак одбојке; развој одбојке у свету и у нас; савремена одбојка и тренд развоја.

ПРАВИЛА ОДБОЈКЕ – међународна правила одбојкашке игре (FIVB); организација такмичења; суђење.

ТЕХНИКА ОДБОЈКЕ – дескрипција елемената одбојкашке технике; дескрипција елемената одбојкашке игре; биомеханичке основе технике; основи методике учења и усавршавања технике;

ТАКТИКА ОДБОЈКЕ – уопште о тактици игре; основи методике учења и усавршавања тактике; индивидуална тактика игре у нападу и одбрани; групна тактика игре у нападу и одбрани; колективна тактика игре у нападу и одбрани.

ОСНОВЕ КОНДИЦИОНЕ ПРИПРЕМЕ У ОДБОЈЦИ – енергетска припрема; моторичка припрема; психолошка припрема; периодизација.

Тематске целине - Кошарка:

ИСТОРИЈА КОШАРКЕ – од идеје до савременог спорта; развој кошарке на простору бивше Југославије и у Србији; Кошарка данас и будућност

ПРАВИЛА КОШАРКАШКЕ ИГРЕ – збанична ФИБА правила; организација такмичења и утакмице; вођење записника; суђење.

ФАКТОРИ ОД КОЈИХ ЗАВИСИ УСПЕХ У КОШАРЦИ – укључује ендogene и екзогене факторе.

ТЕХНИКА КОШАРКЕ – Уопште о техници игре; биомеханичке основе технике; основи методике учења и усавршавања технике; техника напада; техника одбране.

ТАКТИКА КОШАРКЕ - Уопште о тактици игре; основи методике учења и усавршавања тактике; индивидуална тактика игре у нападу и одбрани; групна тактика игре у нападу и одбрани; колективна тактика игре у нападу и одбрани.

ОСНОВЕ ЕНЕРГЕТСКО-МОТОРИЧКЕ ПРИПРЕМЕ – енергетске припрема; моторичка припрема, ЕМ припрема у годишњем циклусу тренинга.

Обавезе студената у области наставе.

Студенти су обавезни да: уредно похађају наставу, активно учествују у настави и не ремете ток наставе; положи колоквијуме.