

ОПИС ПРЕДМЕТА

| ТЕОРИЈА И МЕТОДИКА КОШАРКЕ | |
|-----------------------------------|--|
| Студијски програм: | Струковне студије спорта Струковне студије рекреације |
| Статус предмета: | изборни |
| Шифра предмета: | |
| Број ЕСТS бодова: | 5 |
| 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 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 неки други спорт 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:

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.