

**Табела 5.2. Спецификација предмета**

|   |                             |                             |       |
|---|-----------------------------|-----------------------------|-------|
| <b>Студијски програм :</b> Економија  |                             |                             |       |
| <b>Назив предмета:</b> Колективни и индивидуални спортови   |                             |                             |       |
| <b>Наставник/наставници:</b> Слободан Андрашић  |                             |                             |       |
| <b>Статус предмета:</b> Изборни предмет на свим модулима студијског програма ОАС Економија.   |                             |                             |       |
| <b>Број ЕСПБ:</b> 4   |                             |                             |       |
| <b>Услов:</b>   |                             |                             |       |
| <b>Циљ предмета</b><br>Циљ предмета је да кроз разне облике систематског телесног вежбања и теоретског образовања схвате вредности и значај спорта и физичког васпитања за здравље и правилан физички развој.   |                             |                             |       |
| <b>Исход предмета</b><br>По завршетку курса студент ће бити оспособљен да:<br>-разуме и примени сазнања о вредностима бављења спортом и да креира активности које утичу на побољшање властитих психофизичких способности.<br>-разуме и примени основне вежбе обликовања у свакодневним спортским активностима.  |                             |                             |       |
| <b>Садржај предмета</b><br>Теоријска настава<br>Упознавање студената са значајем спорта, рекреације и физичког васпитања; правилна примена вежби обликовања и истезања; савремена дијагностика и праћење структуре оптерећења током физичке активности; болест савременог менаџера- стрес и замор; правила одабране спортске игре; техника одабране спортске игре; тактика одабране спортске игре; правила и техника рада на тренажерима и слободним теговима; примена различитих спортских реквизита; индивидуални програми рада; облици спортске рекреације економиста током радног времена.<br><br>Практична настава<br>Вежбе се изводе у спортским салама које својим садржајима могу да омогуће обуку студената у следећим активностима: аеробик, рад на тренажерима и фитнес справама, рад са слободним теговима, рад на аеробним тренажерима и рад са применом различитих спортских реквизита, као и обуку студената у фудбалу, кошарци и одбојци. |                             |                             |       |
| <b>Литература</b><br>Нићин, Ђ. (2003). Фитнесс.   |                             |                             |       |
| <b>Број часова активне наставе</b>  | <b>Теоријска настава: 1</b> | <b>Практична настава: 2</b> |       |
| <b>Методe извођења наставе</b><br>предавања, видео презентације, интерактивне радионице и практичне физичке активности  |                             |                             |       |
| <b>Оцена знања (максимални број поена 100)</b>  |                             |                             |       |
| <b>Предиспитне обавезе</b>  | поена                       | <b>Завршни испит</b>        | поена |
| активност у току предавања  | 5                           | писмени испит               |       |
| практична настава   | 50                          | усмени испит                | 30    |
| Семинарски рад  | 15 (1*15)                   | .....                       |       |
|   |                             |                             |       |
| Начин провере знања могу бити различити наведено у табели су само неке опције: (писмени испити, усмени испт, презентација пројекта, семинари итд.....   |                             |                             |       |
| *максимална дужна 2 странице А4 формата   |                             |                             |       |