

**Универзитет у Нишу**  
**ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА**

---

# **ИНФОРМАТОР**

---

за будуће  
**СТУДЕНТЕ**

**Ниш, 2018. година**

**ИЗДАВАЧ**

**Факултет спорта и физичког васпитања**

Ул. Чарнојевића 10а, 18000 Ниш

**Ниш, 2018**

## УВОД

### Град Ниш

Налази се на раскрсници балканских и европских путева, који повезују Европу са Блиским Истоком и представља један је од најстаријих градова на Балкану. Од давнина важи за капију Истока и Запада.

О настанку Ниша постоји предање да га је саградио краљевић Ниша каменом с оближње хумске чуке. Има доказа да је Ниш насељен већ у праисторијско доба. Један војник из инжињеријске јединице ископао је 1878. године изнад тврђавског моста секиру-чекић дугу 153mm направљену од базалта кога има у околини Островице у клисури Нишаве. Друга секира-чекић дужине 155 mm, грубље израде, нађена је код старих гробова покрај Ниша, а кремена тестера нађена је код Врежине. Сви налази из перода од 4000 година пре н.е. могу се видети у Археолошком музеју у Нишу.



Град је добио име по реци Нишави која протиче кроз њега и коју су келтски прастановници звали Нависос. Сваки освајач је давао своје име граду. Римски Наисус, византијски Нусос, словенски Ниш, немачки Ниса.

Ниш и шира околина имају умерено-континенталну климу. Средња годишња температура је 11,2°C. Најтоплији месец је јул са просечном температуром од 21,2° С, а најхладнији јануар са средњом температуром од 0,2° С. Годишње у просеку падне 567,25mm кише и снега по метру квадратном. Просечни ваздушни притисак је 992,74 милибара. Годишње има 123 кишовита дана и 43 дана под снегом. Просечна јачина ветра је нешто мања од 3 бофора.

Као саобраћајни чвор европских путних и железничких праваца, са аеродромом, лако је доступан из свих праваца. Као савремени универзитетски град са преко 300.000 становника, истовремено је природни, друштвени, привредни, образовни, здравствени, културни и спортски центар југоисточне Србије. Подручје града Ниша захвата површину од 597km<sup>2</sup> и обухвата шест општина, укључујући и приградска насеља.

Ниш спада међу највеће индустријске центре у Србији, са водећим предузећима у електронској, машинској, дуванској, текстилној и још неким индустријским гранама.

О развијености система образовања најбоље говори статистика: око 50.000 ученика у 32 основне и 21-ој средњој школи и преко 27 хиљада студената Универзитета.



**Спортски центар "ЧАИР"**

Град је прославио стогодишњицу постојања и рада прве гимназије, Народног позоришта, Народне библиотеке и првог књижевног часописа.

Носиоци савременог културно-спортског живота су Народно позориште, Народна библиотека, Народни музеј, Симфонијски оркестар, Позориште лутака, Завод за заштиту споменика културе, Универзитетска библиотека, Историјски архив, Галерија савремене ликовне уметности, Дом културе, Културно-

просветна заједница, Спортски центар "ЧАИР", издавачке куће, и многобројне организације културно-уметничког аматеризма.

У низу културних манифестација које имају српски и међународни карактер, а одржавају се у Нишу, најзначајније су: Фестивал глумачких остварења играног филма "Филмски сусрети", међународни фестивал аматерских хорова "Хорске свечаности" и Ликовна колонија "Сићево" - најстарија у земљи.

Са Нишком бањом, посебним балнеолошким центром у непосредној близини града, актуелна туристичка понуда Ниша пружа могућности за бањски, лечилишни, пословни, конгресни туризам, као и веће спортске и културне манифестације. Бројна су и излетишта која својим природним лепотама спадају у најлепше у Србији.

Преко 340 спортских и рекреативних клубова у граду окупља велики број професионалаца и ентузијаста.

## Универзитет у Нишу

Универзитет у Нишу је почео да ради од 1965. године. Данас Универзитет представља заједница 13 факултета: Грађевинско-архитектонски, Економски, Електронски, Машински, Медицински, Правни, Технолошки, Филозофски, Природно-математички, Факултет спорта и физичког васпитања (ФСФВ), Факултет заштите на раду, Учитељски и Факултет уметности. У саставу Универзитета је универзитетска библиотека „Никола Тесла“. Универзитет издаје научни часопис „Facta Universitatis“ који је класификован у 13 серија. У серији „Physical Education and Sport“ чији је суиздавач ФСФВ, публикују се оригинални и прегледни научни радови из области спорта, физичког васпитања, рекреације, спортске медицине, спортске психологије, биомеханике итд.

## Факултет спорта и физичког васпитања

Факултет спорта и физичког васпитања Универзитета у Нишу је аутономна, образовна и научна установа која већ 45 година образује стручњаке за обављање послова у образовно васпитним, спортским и установама за рекреацију. Садашњи Факултет основан је 1971. године, као студијска група у саставу Филозофског факултета у Нишу. Званично, Факултет је формиран 1. октобра 1999. године, када је Влада Републике Србије донела решење да се Студијска група за физичку

културу организује и ради као Факултет физичке културе у саставу Универзитета у Нишу.

2006. године Факултет физичке културе је променио име у Факултет спорта и физичког васпитања.

Од оснивања Факултета до данас дипломирало је око 4000 студената на свим нивоима студија.

На Факултету се организују сви нивои студија у складу са Болоњском декларацијом.

### Адреса и телефони

## ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

Чарнојевића 10а

18 000 НИШ

телефон: 018/510-900; факс: 018/242-482; лок 360

Информације: ..... Локал 301

Декан ..... Локал 310

Продекан за наставу ..... Локал 320

Продекан за финансије ..... Локал 330

Продекан за квалитет и развој ..... Локал 340

Продекан за науку и међународну сарадњу..... Локал 350

Секретар ..... Локал 216

Студентска служба ..... Локал 214

Служба за опште и правне послове ..... Локал 215

Рачуноводство ..... Локал 380

Библиотека ..... Локал 109

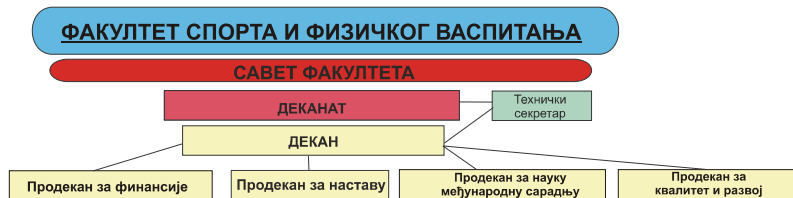
Рачунски центар ..... Локал 114

Жиро-рачун Факултета:

**840-1782666-31**

Све информације везане за студије могу се добити и на сајту Факултета: <http://www.fsvv.ni.ac.rs>

## УПРАВЉАЊЕ ФАКУЛТЕТОМ





*Декан*  
**Проф. др**  
**Милован Братић**



*Продекан за финансије*  
**Проф. др**  
**Томислав Окичић**



*Продекан за наставу*  
**Проф. др**  
**Звездан Савић**



*Продекан за квалитет и развој,  
Шеф докторских студија*  
**Проф. др**  
**Саша Пантелић**



*Продекан за науку и међународну сарадњу*  
**Проф. др**  
**Миодраг Коцић**

## ОРГАНИЗАЦИЈА ФАКУЛТЕТА

У свом саставу Факултет има следеће организационе јединице:

1. **Наставно-научну јединицу -Катедру,**
2. **Научно-истраживачку јединицу – Центар за мултидисциплинарна истраживања,**
3. **Центар за унапређење квалитета и**
4. **Секретаријат**

**1. На Факултету су организоване следеће катедре:**

1. Катедра индивидуалних спортова
2. Катедра колективних спортова
3. Катедра друштвено-хуманистичких предмета
4. Катедра медицинских предмета
5. Катедра теоријско-методолошких предмета
6. Катедра за примењену кинезиологију

## **2. Центар за мултидисциплинарна истраживања**

Као научно-истраживачка јединица у оквиру Факултета бави се истраживањима у области спортске науке (спорт, физичко васпитање и рекреација). Истраживања се спроводе у циљу развоја спортске науке, унапређења делатности високог образовања, увођења студената докторских студија у научно-истраживачки рад, као и стварања материјалних услова за рад.

## **3. Центар за унапређење квалитета**

Центар за унапређење квалитета је организациона јединица Факултета без својства правног лица, који у оквиру своје активности дефинише стратегију и политику праћења, обезбеђења, унапређења и развоја квалитета и обавља административне и организационе послове везане за самовредновање и подизање квалитета студијских програма, наставе и услова рада Факултета.

## **3. Секретаријат Факултета**



### **□ Секретар Факултета**

Виолета Цветановић

Секретаријат Факултета обавља управно - извршне, материјално-финансијске, административне и помоћно - техничке послове. Радом секретаријата руководи секретар Факултета.

### **□ Библиотека**

Дубравка Драгић и Дијана Савић

Библиотека се налази у приземљу зграде. Ради у две смене од 8 до 19 часова. Студенти имају на располагању све уџбенике и приручнике, које могу користити у библиотеци, а по одговарајућим условима и изван библиотеке.

### **□ Служба за наставу и студентска питања**

Горица Лазић, Јасминка Деспотовић, Мирослав Миљковић, Виолета Ђорђевић



Служба за наставу и студентска питања обавља послове везане за упис студената, оверу семестра, издавање разних потврда и уверења студентима, пријаву испита. Студентска служба се налази у приземљу Факултета.



#### ❑ **Служба за материјално-финансијске послове**

Мирослава Кулагих, Драгана Јовановић

Материјално-финансијске послове из делатности Факултета обавља рачуноводство. Служба се налази на првом спрату Факултета.

#### ❑ **Служба за Опште и правне послове**

Миљана Костић-Ђорђевић, Биљана Ристић, Зорица Тадић-Милошевић, Милена Мутавџић

Кадровску евиденцију и правне послове обавља Општа и правна служба. Служба се налази на првом спрату Факултета.

#### ❑ **Помоћно – техничко особље**

Биљана Фејеш, Јовица Ђорђевић, Мила Ђорђевић, Светлана Пејчић, Александар Ђорђевић, Миодраг Николић, Јадранка Спасић, Владан Грујић, Миодраг Миљковић.

Помоћно-техничка служба одржава и поправља материјална средства и брине се о хигијени у објектима Факултета.

#### ❑ **Одељење за рачунарско информационе послове**

Драган Радојковић, Предраг Живановић

Рачунски центар обавља информационе послове у области научно-истраживачке делатности, послове пружања техничке подршке извођењу наставе и раду стручних служби. Студенти Факултета могу користи рачунаре у рачунарској лабораторији у времену од 10 до 19 часова. Рачунски центар се налази у приземљу Факултета.

### **Студентски парламент**

Студентски парламент, организује се на универзитету и Факултету ради заштите права и интереса студената. Мандат чланова студентског парламента траје годину дана. Студентски парламент Факултета бира и разрешава студента продекана и представнике студената у органима управљања Факултета. Мандат студента продекана траје годину дана.

Студентски парламент може Већу Факултета, односно Сенату универзитета давати предлоге, који се односе на подизање квалитета образовног процеса и подносити приговоре на организацију и начин извођења наставе.

Представници студентског парламента имају право да присуствују свим седницама Факултета, односно Већа друштвених и хуманистичких наука Универзитета у Нишу.

Седиште студентског парламента је у приземљу зграде Факултета.

Председник студентског  
парламента

**Александар Раденковић**

Студент продекан

**Миомир Данев**

## СТЕПЕНИ ОБРАЗОВАЊА И ДИПЛОМЕ

<b>ВРСТЕ СТУДИЈА</b>	<b>ТРАЈАЊЕ</b>	<b>ДИПЛОМА</b>
<b>Основне академске студије, физичко васпитање и спорт</b>	4 године (8 семестара)	Дипломирани професор физичког васпитања и спорта
<b>Мастер академске студије, физичко васпитање и спорт</b>	1 година (2 семестра)	Мастер професор физичког васпитања и спорта
<b>Мастер академске студије, физичко васпитање, физичка активност и здравље</b>	1 године (2 семестра)	Мастер професор физичког васпитања и кинезитерапије
<b>Основне струковне студије, спорт</b>	3 године (6 семестара)	Струковни тренер у спорту
<b>Специјалистичке струковне студије, спорт</b>	1 година (2 семестра)	Струковни специјалиста тренер у спорту
<b>Докторске студије, спортске науке</b>	3 године (6 семестара)	Доктор наука-физичко васпитање и спорт

## Уверења/сертификати

	Уверење/Сертификат о стеченом називу	Услови уписа
<b>Стручно оспособљавање и усавршавање кадрова у спорту и рекреацији</b>	Спортски оперативни тренер	<ul style="list-style-type: none"> <li>• средње образовање</li> <li>• провера техничко-тактичког знања</li> <li>• лекарско уверење</li> </ul>
	Спортски инструктор	<ul style="list-style-type: none"> <li>• средње образовање</li> <li>• провера знања и способности</li> <li>• лекарско уверење</li> </ul>
	Спортско – рекреативни водитељ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• средње образовање</li> <li>• тест физичких способности</li> <li>• лекарско уверење</li> </ul>
	Спортско – рекреативни демонстратор	<ul style="list-style-type: none"> <li>• средње образовање</li> <li>• провера знања и способности</li> <li>• лекарско уверење</li> </ul>
	Спасилац на води	<ul style="list-style-type: none"> <li>• средње образовање</li> <li>• тест физичких способности из пливања и роњења</li> <li>• лекарско уверење</li> </ul>
	О завршеном курсу	<ul style="list-style-type: none"> <li>• средње образовање</li> <li>• лекарско уверење</li> </ul>
<b>Учествовање на међународном скупу „Фис комуникације“</b>	За добијање сертификата неопходно је да постоји: прихваћен, рецензиран и излаган рад	

# ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ

---

## ТРАЈАЊЕ

---

8 семестара – IV године

## ДИПЛОМА

---

Високо образовање

Стручни назив – **Дипломирани професор физичког васпитања и спорта**

## УСЛОВИ

---

Четворогодишња средња стручна спрема – свих смерова и струка

Посебни услови – лекарско уверење

Положен пријемни испит

## ПОСТУПАК ПРИЈАВЉИВАЊА НА КОНКУРС ЗА УПИС У ПРВУ ГОДИНУ СТУДИЈА

Приликом пријаве на конкурс кандидати подносе на увид **ОРИГИНАЛНА ДОКУМЕНТА**, а уз пријавни лист предају **ФОТОКОПИЈЕ ДОКУМЕНАТА**.

### Документација за пријаву:

---

Пријавни лист (купује се у скриптарници Факултета)

Фотокопија дипломе о завршеној средњој школи у четворогодишњем трајању

Фотокопије сведочанстава за сва четири разреда средње школе

Фотокопија извода из матичне књиге рођених

Лекарско уверење о општем здравственом статусу кандидата (добија се од овлашћене здравствене установе)

Потврда лекарске комисије Факултета о способности приступања пријемном испиту

Признаница о уплати надокнаде за полагање пријемног испита

**Категорисани спортисти:**

Осим наведене документације, кандидати подносе доказ о спортском статусу.

Потврда струковног савеза са навођењем категорије у коју је кандидат сврстан

Званични билтен категорисаних спортиста одређеног спорта

**Страни држављани:**

Нострификована диплома о завршеној средњој четворогодишњој школи

**УПИС У ПРВУ ГОДИНУ ОСНОВНИХ АКАДЕМСКИХ СТУДИЈА**

Приликом уписа у прву годину основних академских студија, кандидати који су примљени предају искључиво **ОРИГИНАЛНА** документа.

**Документација за упис:**

---

Положен пријемни испит и стечено право уписа

2 попуњена ШВ обрасца (купују се у скриптарници Факултета)

Индекс

3 фотографије (2 фотографије димензија 4,5x3,5 cm и једна фотографија димензија 2,5x2 cm)

Диплома о завршеној средњој школи у четворогодишњем трајању.

Сведочанства за сва четири разреда средње школе

Извод из матичне књиге рођених

Уплата осигурања

Уплата школарине (за самофинансирајуће студенте)

**Страни држављани:**

Поред наведене документације, страни држављани прилажу и следећу документацију:

Доказ о здравственом осигурању за школску годину коју уписују

Уверење овлашћене комисије да владају српским језиком

## **ОПШТЕ НАПОМЕНЕ О ПОСТУПКУ ПРИЈАВЕ И ПОЛАГАЊА ПРИЈЕМНОГ ИСПИТА**

Поступак пријаве, полагања пријемног испита и упис студената у прву годину основних студија обавља се у складу са условима заједничког конкурса за школску 2018/2019 годину.

Кандидати купују пријавни лист у скриптарници Факултета и уплаћују накнаду за полагање пријемног испита на жиро рачун Факултета. Пријаве са потребном документацијом подносе се служби за студентска питања.

Да би кандидат приступио полагању пријемног испита, обавезно се мора утврдити његов идентитет (лична карта или пасош), као и поседовање спортске опреме адекватне за полагање одређеног дела пријемног испита. Због дислоцираности објеката у којима се полаже пријемни испит, кандидати су у обавези да се благовремено информишу о сатници полагања пријемног испита, као и о тачној локацији објеката.

Лекарска комисија Факултета, након извршеног прегледа, даје оцену здравственог и телесног статуса кандидата. Кандидат који свесно прикрије своје здравствено стање одговоран је за евентуалне последице, а ако се то утврди у току пријемног испита, кандидат се одстрањује са испита.

**Факултет организује припремну наставу за пријемни испит.** Пријава и уплата за сваки сат припреме врши се у рачуноводству Факултета. У пријави кандидат назначи за који се тест опредељује. Допунска обавештења о припремној настави истичу се на огласној табли Факултета.

### **Садржај квалификационих делова пријемног испита**

- Тест опште информисаности из области спорта и физичког васпитања (5 бодова)
- Тест пливања (8 бодова)
- Тест општих моторичких способности (15 бодова)
- Тест трчања на 800 метара-жене и 1.500 метара-мушкарци (8 бодова)
- Тест специфично-моторичких способности са лоптом (24 бода)

## 1. Тест опште информисаности из области спорта и физичког васпитања

Тест садржи питања која се односе на основне појмове у спорту и физичком васпитању. Бодује се број тачних одговора. У зависности од броја тачних одговора, кандидат може остварити од 0 до 5 бодова.

## 2. Тест пливања

Знање пливања је обавезно за упис на Факултет. Знање и способност пливања, испитују се у пливачком базену дужине 50м. Успешност на тесту пливања бодује се од 0 до 8 бодова.

Број бодова за резултате на тесту пливања		
Број бодова	Време	
	Мушкарци	Жене
0.0	50.06 и више	59.55 и више
0.5	50.05	59.54
1.0	49.24	58.67
1.5	48.42	57.80
2.0	47.60	56.93
2.5	46.78	56.06
3.0	45.96	55.19
3.5	45.14	54.32
4.0	44.32	53.45
4.5	43.50	52.58
5.0	42.68	51.71
5.5	41.86	50.84
6.0	41.05	49.97
6.5	40.23	49.10
7.0	39.41	48.23
7.5	38.59	47.36
8.0	37.77 и мање	46.49 и мање

## 3. Тест општих моторичких способности

Тест се садржи из полигона са редоследом задатака, који нису познати до самог полагања теста. Задаци који ће бити примењени на пријемном испиту могу се увежбавати у оквиру организоване припремне наставе. Успешност на тесту бодује се од 0 до 15 бодова.

*Тест општих моторичких способности за мушкарце и жене садржи следеће задатке:*



НАЗИВ ЗАДАТАКА	
1.	Прескакање вијаче суножним поскоцима – 5 пута
2.	Узмак на вратилу (за М висина вратила 2.00м, а за жене 1,60м)
3.	Три бочна котрљања са рукама у узручењу и опруженим ногама
4.	Прелаз преко греде лицем према напред у упору предњем
5.	Прелаз преко мушког разбоја у упору на рукама, дужине 2м, висине 1,50м
6.	Везано колут напред, окрет за 180 у чучњу, колут назад
7.	Летећи колут (правилно изведен)
8.	Окретност са палицом
9	Суножни прескок преко две препреке висине 0,5м, на тастојању до 1м
10.	Звезда (правилно изведена)
11.	Координација са обручем
12.	Прескок преко козлића висине 1,15.м (згрчка)

Окретност са палицом: Испитаник стане на средину струњаче, узме палицу са пода за крајеве до положаја заручења, прелази (провлачи испод ногу) преко палице до предручења доле, окрене се за 180 степени, седне, легне, провуче палицу испод колена, устане са палицом иза леђа, пређе и суножно прескочи палицу и остави палицу на поду.

Координација са обручем: Испитаник уђе у обруч постављен на поду, обема рукама подиже обруч до узручења, окрене се за 360 степени, враћа обруч на под на исти начин.

Оцењује се време постигнуто извођењем полигона, које се исказује тачношћу од 0,1сек.

Бодовање се врши на основу стандардизованог одступања од просечног резултата

Кандидат треба да изврши све задатке за што краће време са ограниченим бројем покушаја (до три покушаја за сваки задатак).

#### 4. Тест трчања на 800 м - жене и 1.500 м - мушкарци

Процена издржљивости, врши се тестом трчања на 1.500 метара за мушкарце и 800 метара за жене. Трчи се на атлетској стази према правилима Атлетског савеза Србије. Резултат се исказује у 0,01с. Кандидат може освојити максимално 8 бодова. Резултат се бодује према критеријуму који је представљен на Табели «Бодовна листа за тест трчања».

Бодовна листа за тест трчања				
Бодови	Време [min.s]			
	од	до	од	до
	М		Ж	
0.50	6.16	6.20	3.16	3.20
1.00	6.11	6.15	3.12	3.15
1.50	6.06	6.10	3.10	3.11
2.00	6.01	6.05	3.08	3.09
2.50	5.56	6.00	3.06	3.07
3.00	5.51	5.55	3.04	3.05
3.50	5.41	5.50	3.02	3.03
4.00	5.36	5.40	3.00	3.01
4.50	5.31	5.35	2.58	2.59
5.00	5.26	5.30	2.56	2.57
5.50	5.21	5.25	2.54	2.55
6.00	5.16	5.20	2.52	2.53
6.50	5.11	5.15	2.50	2.51
7.00	5.06	5.10	2.48	2.49
7.50	5.01	5.05	2.46	2.47
8.00	5.00		2.45	

## 5. Тест специфично-моторичких способности са лоптом

Тест је у виду полигона са редоследом задатака, који нису познати до самог полагања. Задаци који ће бити примењени на пријемном испиту састоје се из техничких елемената спортских игара. Задаци се могу увежбавати у оквиру организоване припремне наставе.

Оцењује се време постигнуто на полигону за: фудбал, кошарку, рукомет и одбојку. Бодовање се врши на основу стандардизованог одступања од просечног резултата.

### ФУДБАЛ

1. Вођење фудбалске лопте обема ногама, између пет сталака (четири у линији и један бочно у нивоу другог

сталка, са размаком од 2м; за девојке четири сталка у линији на истом растојању). Старт је 2м испред првог сталка, а полазак је са десне стране првог сталка. У случају губитка контроле над фудбалском лоптом, кандидат започиње вођење од првог сталка.

2. Кандидат држи фудбалску лопту обема рукама иза леђа. Заручењем избацује лопту преко главе. Пре него што лопта падне на тло (за мушкарце) или после највише једног одскока (за девојке), врши штоповање фудбалске лопте само деловима стопала.
3. Са удаљености не мање од 2м, вршити ударце по фудбалској лопти левом и десном ногом, са прихватањем–штоповањем супротном ногом, после одбијања од табле (за мушкарце по пет пута обема ногама, за девојке по три пута обема ногама).
4. Са удаљености не мање од 2м, вршити ударце по фудбалској лопти левом и десном ногом (наизменично), без прихватања–штоповања лопте после одбијања од табле (за мушкарце по пет пута обема ногама, за девојке по три пута обема ногама).
5. После завршетка вођења, фудбалска лопта се поставља руком или ногом испред линије за шут. Задатак: за мушкарце шут на гол ногом и постизање гола, лоптом кроз ваздух, без додира тла са одстојања не мањег од 10м, за девојке шут на гол и постизање гола, по тлу, са одстојања не мањег од 8м. Дозвољен је шут и са већег одстојања, али тек после завршетка вођења (после проласка петог сталка).

**НАПОМЕНА:** У случају неправилног извођења појединог елемента, кандидат поново започиње исти задатак. Дозвољено је три покушаја за сваки задатак.

### **КОШАРКА**

1. Кандидат заузме усправни (кошаркашки) став и држи кошаркашку лопту обема рукама испред тела. Започиње кружење кошаркашком лоптом око тела у произвољну страну у висини кукова. Кошаркашка лопта се том приликом пребацује из једне у другу руку. Затим из нормално-усправног раскорачног става, држећи кошаркашку лопту обема рукама изведе претклон трупа. Док се налази у овој позицији изводи кружење

кошаркашком лоптом, кроз ноге, пребацујући је из руке у руку, тако да пут лопте означава број осам. Рачуна се број три комплетна круга и осмице које испитаник изведе.

2. Кандидат заузме нормални-усправни став држећи кошаркашку лопту. Започиње вођење кошаркашке лопте предњим и задњим пребацавањем лопте кроз ноге, а затим пребацавањем лопте иза леђа, са по једним кораком унапред између сваке промене руке. Рачуна се број три пребацавања.
3. Кандидат са кошаркашком лоптом стане лицем окренут испред кошаркашке табле. Одбија кошаркашку лопту од табле бољом руком. Рачуна се број три успешна одбијања, које изведе у скоку.

Кандидат држећи кошаркашку лопту обема рукама, креће у дриблинг, спољном руком између три сталка, са десне стране првог сталка, који су постављени управно на кошаркашку таблу. После задње промене изводи кошаркашки двокорак и шутира на кош произвољном техником шутирања.

Кандидат држећи кошаркашку лопту обема рукама креће у дриблинг, спољном руком између три сталка, са десне стране првог, од сталака који су постављени управно на кошаркашку таблу. После задње промене води лопту до коша, зауставља се непосредно испред коша и изводи скок-шут.

**НАПОМЕНА:** У случају неправилног извођења појединог елемента, кандидат поново започиње исти задатак. Дозвољено је највише три покушаја за сваки задатак.

### **РУКОМЕТ**

1. Кандидат из високог старта максималном брзином трчања води рукометну лопту „бољом“ руком. Оцењује се исправност вођења лопте између 7 чуњева. Лопта се увек води даљом руком од чуња, тако да се не обори ни један чуњ и да лопта буде под контролом. Опис: Половина рукометног терена. Кандидат на знак испитивача изводи задатак са средишне линије. Задатак је завршен када кандидат пређе гол линију.

2. Кандидат баца рукометну лопту о зид јачом руком (изнад висине рамена) и хвата је оберучно (мушкарци на удаљености 4м, девојке на удаљености 3м од зида), без пада на тло. Оцењује се исправност извођења задатка. Опис: Кандидат стоји испред линије дужине 1м, удаљене од зида 4м, односно 3м. Извођење задатка почиње на знак испитивача.
3. Шут на гол произвољном руком (изнад висине рамена), *са земље*, са постизањем гола, без претходног дотика рукометне лопте о тло, мушкарци са удаљености 20м, девојке са удаљености 15м. Оцењује се исправност извођења задатка, и то да лопта уђе у горњу половину гола, подељеног еластичном траком на два једнака дела. Опис полигона: Кандидат у високом искорачном ставу стоји на центру рукометног игралишта, односно 15м од гола. На знак испитивача шутира на гол задатом техником.
4. Шут на гол произвољном руком (изнад висине рамена), *са скоком у вис*, са постизањем гола, без претходног дотика тла рукометном лоптом (мушкарци са удаљености 20м, девојке са удаљености 15м). Оцењује се исправност извођења задатка, и то да лопта уђе у горњу половину гола, подељеног еластичном траком на два једнака дела. Опис полигона: Кандидат у високом искорачном ставу стоји на центру рукометног игралишта, односно 15м од гола. На знак испитивача шутира на гол задатом техником.

**НАПОМЕНА:** У случају неправилног извођења појединог елемента, кандидат поново започиње исти задатак. Дозвољено је највише три покушаја за сваки задатак.

## ОДБОЈКА

Кандидат долази до основне линије одбојкашког терена. На бочној линији терена се налазе три корпе са одбојкашким лоптама.

1. Задатак: кандидат сервис ударцем погоди десну половину противничког терена. Уколико није извршио задатак, кандидат понавља задатак новом лоптом. Право на следећи задатак стиче након поготка или три неуспешна покушаја.

2. Задатак: кандидат долази до друге корпе која се налази на 6м од средишње линије. Узима лопту из корпе и подлактицама (чекић) треба да погоди десну половину противничког терена. Уколико није извршио задатак понавља задатак новом лоптом. Право на следећи задатак стиче након поготка или три неуспешна покушаја.
3. Задатак: кандидат долази до линије напада и из треће корпе узима лопту, прстима подиже лопту за смечирање и ударцем по лопти, након одраза, убацује лопту у десну половину противничког терена. Уколико није извршио задатак кандидат понавља задатак новом лоптом. Право на следећи задатак стиче након поготка или три неуспешна покушаја.

**НАПОМЕНА:** У случају неправилног извођења појединог елемента, кандидат поново започиње исти задатак. Дозвољено је највише три покушаја за сваки задатак.

### **КРИТЕРИЈУМИ РАНГИРАЊА И ОБЈАВЉИВАЊА РЕЗУЛТАТА**

Коначна ранг листа објављује се на огласној табли и на сајту Факултета <http://www.fsfv.ni.ac.rs>

За упис у прву годину основних студија потребно је да је кандидат здрав и телесно способан за несметано похађање практичне наставе и полагање практичних делова испита. Упис у прву годину не могу остварити кандидати, који у сведочанствима немају оцену из физичког васпитања.

За упис у прву годину основних академских студија, основ за рангирање кандидата је успех у средњем образовању и успех на пријемном испиту.

Кандидат се бодује за постигнути општи успех у средњој школи. Под општим успехом у средњој школи подразумева се збир просечних оцена у првом, другом, трећем и четвртном разреду, заокружен на две децимале и помножен са два. По овом основу кандидат може стећи најмање 16, а највише 40 бодова<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Критеријум бодовања успеха из средње школе примењиваће се према одредбама заједничког конкурса за упис студената на прву годину основних студија чији је оснивач Република Србија.

Успех у спорту бодује се на основу званичне категоризације струковног савеза и спортског савеза Србије, као категорисани спортиста и то за звање:

заслужни спортиста	20 бодова
међународни спортиста	18 бодова
национални спортиста	15 бодова

Кандидат прилаже уз потврду струковног савеза и званични билтен категорисаних спортиста одређеног спорта.

Уколико се узима у обзир успех у спорту на основу званичне категоризације струковног савеза и Спортског савеза Србије, као категорисани спортиста, број бодова које кандидат добија за општи успех у средњој школи подразумева збир просечних оцена у првом, другом, трећем и четвртог разреда заокружен на две децимале и сабран са бодовима које кандидат остварује на основу успеха у спорту. За кандидата ће се као општи успех у средњој школи узети повољнији збир бодова (начин рачунања бодова са потврдом о успеху у спорту или без ње).

На пријемном испиту кандидат може освојити од 0 до 60 бодова.

Основе за рангирање кандидата	Бодови мушкарци	Бодови жене
<b>Успех на пријемном испиту</b>	<b>60.00</b>	<b>60.00</b>
Успешност на тесту опште информисаности из области спорта и физичког васпитања	5.00	5.00
Успешност на тесту пливања	8.00	8.00
Успешност на тесту општих моторичких способности	15.00	15.00
Успешност на тесту трчања на 800 метара за жене и 1.500 метара за мушкарце	8.00	8.00
Успешност на тесту специфично моторичких способности са лоптом	24	24

Кандидат је положио пријемни испит и тиме стекао право на рангирање ради уписа, уколико је на пријемном испиту освојио најмање 14 бодова. Кандидат може бити уписан на терет буџета ако се налази на јединственој ранг листи до броја одобреног за упис кандидата на терет буџета и има више од 50 бодова. Кандидат може бити уписан као самофинансирајући студент уколико се на јединственој ранг листи налази до

утврђеног укупног броја студената и има најмање 30 бодова. У случају када два или више кандидата имају исти број бодова, предност има онај који има већи број бодова на пријемном испиту.

Комисија доноси одлуке о елиминисању кандидата од даљег полагања испита односно рангирања кад утврди да кандидат: није у року поднео сву потребну документацију утврђену конкурсом, није здравствено и телесно способан, према налазу лекарске комисије, не може да докаже идентитет, није похађао наставу физичког васпитања у току средњег образовања, није поднео веродостојне исправе, него оне на основу којих би остварио већа права у рангирању за упис од стварних, не поштује правила понашања током испита (излазак на испит у "алкохолисаном" стању, изазивање туче, вређање наставника и сарадника, крађа) и не испуњава здравствене и телесне услове за студирање на Факултету.

Право уписа стиче кандидат који је на ранг листи рангиран у оквиру броја утврђеног за упис.

Факултет објављује ранг листу пријављених кандидата, на огласној табли Факултета, у року који је предвиђен конкурсом.

Кандидат може поднети приговор на регуларност поступка утврђеног конкурсом, регуларност пријемног испита или своје место на ранг листи у року од 36 сати од објављивања прелиминарне ранг листе на Факултету.

Приговор се подноси комисији за упис, на чији предлог декан доноси решење по приговору у року од 24 сата од пријема приговора.

Факултет објављује коначну ранг листу на огласној табли и интернет страници Факултета.

Ако кандидат који је остварио право на упис, не изврши упис у року утврђеном у конкурсу, уместо њега ће се уписати следећи кандидат, а према редоследу утврђеном коначном ранг листом.

Висина цене и начин уплате за самофинансирајуће студенте утврђује се посебном одлуком Владе Републике Србије.

**Напомена:** Опште и остале одредбе за полагање пријемног испита и упис кандидата, утврђене овим информатором примењују се уколико није другачије утврђено одредбама



заједничког конкурса за упис студената у прву годину основних и интегрисаних студија на високошколским установама чији је оснивач Република Србија за школску 2018/2019 годину.

**Студијски програм основних академских студија  
/физичко васпитање и спорт**

<b>ПРВА ГОДИНА I СЕМЕСТАР</b>				
Ред. бр.	Наставни предмет	Часова активне наставе (П+В) у недељи	Часова активне наставе (П+В) у семестру	ЕСПБ
<b>Обавезни предмети</b>				
1.	Социологија са социологијом спорта	3+1	45+15=60	6
2.	Психологија са развојном психологијом	3+1	45+15=60	7
3.	Педагогија са дидактиком	3+1	45+15=60	6
4.	Теорија физичке културе	3+2	45+30=75	6
<b>Изборна група 1 (бирати 5 бодова – један предмет)</b>				
5.	Олимпизам	1+2	15+30=45	5
	Гимнастика за све	1+2	15+30=45	5
	Ритмика	1+2	15+30=45	5
	Здравствено васпитање	1+2	15+30=45	5
<b>Укупно у I семестру</b>		<b>13+7=20</b>	<b>195+105=300</b>	<b>30</b>
<b>ПРВА ГОДИНА II СЕМЕСТАР</b>				
<b>Обавезни предмети</b>				
1.	Енглески језик 1	1+3	15+45=60	4
2.	Анатомија	3+1	45+15=60	5
3.	Историја физичке културе	2+1	30+15=45	4
4.	Атлетика	3+3	45+45=90	7
<b>Изборна група 2 (бирати 10 бодова – два предмета)</b>				
5 и 6.	Терминологија физ. васпитања и спорта	1+2	15+30=45	5
	Методика игара у физичком васпитању	1+2	15+30=45	5
	Допинг и антидопинг у спорту	1+2	15+30=45	5
	Фитнес	1+2	15+30=45	5
	Развојна гимнастика	1+2	15+30=45	5
<b>Укупно у II семестру</b>		<b>11+12=23</b>	<b>165+180=345</b>	<b>30</b>
<b>Укупно у првој години</b>		<b>24+19=43</b>	<b>360+285=645</b>	<b>60</b>

<b>ДРУГА ГОДИНА III СЕМЕСТАР</b>				
Ред.бр.	Наставни предмет	Часова активне наставе (П+В) у недељи	Часова активне наставе (П+В) у семестру	ЕСПБ
<b>Обавезни предмети</b>				
1.	Антропомоторика	3+3	45+45=90	7
2.	Физиологија	3+2	45+30=75	7
3.	Биомеханика	3+3	45+45=90	6
4.	Методика моторичког учења и контроле	2+2	30+30=60	5
<b>Изборна група 3 (бирати 5 бодова – један предмет)</b>				
5.	Локомоторни апарат у спорту	1+2	15+30=45	5
	Друштвени плес	1+2	15+30=45	5
	Спортови снаге	1+2	15+30=45	5
<b>Укупно у III семестру</b>		<b>12+12=24</b>	<b>180+180=360</b>	<b>30</b>
<b>ДРУГА ГОДИНА IV СЕМЕСТАР</b>				
<b>Обавезни предмети</b>				
1.	Спортска медицина	3+2	45+30=75	6
2.	Хигијена	2+1	30+15=45	5
3.	Методика спортског тренинга	3+1	45+15=60	7
4.	Пливање	3+3	45+45=90	7
<b>Изборна група 4 (бирати 5 бодова – један предмет)</b>				
5.	Спорт особа са инвалидитетом	1+2	15+30=45	5
	Баскет	1+2	15+30=45	5
	Мали фудбал	1+2	15+30=45	5
	Основе балета	1+2	15+30=45	5
<b>Укупно у IV семестру</b>		<b>12+9=21</b>	<b>180+135=315</b>	<b>30</b>
<b>Укупно у другој години</b>		<b>24+21=45</b>	<b>360+315=675</b>	<b>60</b>

ТРЕЋА ГОДИНА V СЕМЕСТАР				
Ред.бр.	Наставни предмет	Часова активне наставе (П+В) у недељи	Часова активне наставе (П+В) у семестру	ЕСПБ
<b>Обавезни предмети</b>				
1.	Плес	3+3	45+45=90	6
2.	Одбојка	3+3	45+45=90	6
3.	Спортска гимнастика	3+3	45+45=90	7
4.	Дијагностика у спорту 1	2+2	30+30=60	6
<b>Изборна група 5 (бирати 5 бодова – један предмет)</b>				
5.	Фитнес и велнес програми	1+2	15+30=45	5
	Ватерполо	1+2	15+30=45	5
	Спортска масажа	1+2	15+30=45	5
	Менаџмент спортских манифестација	1+2	15+30=45	5
<b>Укупно у V семестру</b>		<b>12+13=25</b>	<b>180+195=375</b>	<b>30</b>
ТРЕЋА ГОДИНА VI СЕМЕСТАР				
<b>Обавезни предмети</b>				
1.	Фудбал (мушкарци) / Ритмичка гимнастика (жене)	3+3	45+45=90	6
2.	Активности у природи	2+3	30+45=75	7
3.	Рукомет	3+3	45+45=90	6
4.	Џудо	2+2	30+30=60	6
<b>Изборна група 6 (бирати 5 бодова – један предмет)</b>				
5.	Тенис	1+2	15+30=45	5
	Адаптивно физичко вежбање	1+2	15+30=45	5
	Спортско пењање	1+2	15+30=45	5
	Замор и опоравак у спорту 1	1+2	15+30=45	5
<b>Укупно у VI семестру</b>		<b>11+13=24</b>	<b>165+195=360</b>	<b>30</b>
<b>Укупно у трећој години</b>		<b>23+26=49</b>	<b>345+390=735</b>	<b>60</b>

<b>ЧЕТВРТА ГОДИНА VII СЕМЕСТАР</b>				
Ред.бр.	Наставни предмет	Часова активне наставе (П+В) у недељи	Часова активне наставе (П+В) у семестру	ЕСПБ
<b>Обавезни предмети</b>				
1.	Методика физичког васпитања	3+3	45+45=90	7
2.	Рекреација	3+2	45+30=75	6
3.	Скијање	3+3	45+45=90	6
4.	Корективна гимнастика	3+3	45+45=90	6
<b>Изборна група 7 (бирати 5 бодова – један предмет)</b>				
5.	Методика рекреације у туризму	1+2	15+30=45	5
	Самоодбрана	1+2	15+30=45	5
	Акробатика	1+2	15+30=45	5
	Мини рукомет	1+2	15+30=45	5
<b>Укупно у VII семестру</b>		<b>13+13=26</b>	<b>195+195=390</b>	<b>30</b>
<b>ЧЕТВРТА ГОДИНА VIII СЕМЕСТАР</b>				
<b>Обавезни предмети</b>				
1.	Борења	2+2	30+30=60	5
2.	Кошарка	3+3	45+45=90	6
3.	Методика истраживачког рада у спорту и физичком васпитању	1+2	15+30=45	5
4.	Стручно-педагошка пракса у физичком васпитању			6
<b>Изборна група 8 (бирати 5 бодова – један предмет)</b>				
5.	Дечја атлетика	1+2	15+30=45	5
	Одбојка на песку	1+2	15+30=45	5
	Стрељаштво	1+2	15+30=45	5
<b>Обавезни предмети</b>				
6.	Завршни рад			3
<b>Укупно у VIII семестру</b>		<b>7+9=16</b>	<b>105+135=240</b>	<b>30</b>
<b>Укупно у четвртој години</b>		<b>20+22=41</b>	<b>300+330=630</b>	<b>60</b>
<b>Укупно на студијском програму</b>		<b>91+88=179</b>	<b>1365+1320=2685</b>	<b>240</b>

## Оквирни садржаји обавезних предмета

### СОЦИОЛОГИЈА СА СОЦИОЛОГИЈОМ СПОРТА / 6 бодова

Основни социолошки правци. Основне категорије (заједница и друштво, рад и подела рада, начин производње, култура и цивилизација, личност, отуђење и разотуђење човека, друштвена појава, друштвени однос, друштвене норме, друштвена структура, друштвене групе, маса, породица, класа и слој, друштвени положај и улога, друштвена моћ, институција, организација, држава, политичке странке, религија, наука, идеологија, друштвена промена, друштвена мобилност, конфликти).

### ПСИХОЛОГИЈА СА РАЗВОЈНОМ ПСИХОЛОГИЈОМ / 7 бодова

Структура психологије као науке. Психолошке дисциплине. Методе. Перцепција. Пажња. Школе и правци у психологији. Теорије личности. Сигмунд Фројд. Карл Густав Јунг. Алфред Адлер. Карен Хорнај. Ерих Фром. Хари Стек Саливен. Виљем Шелдон. Емоције. Учење. Кривуље учења. Плато. Методе учења. Памћење и заборављање. Методе испитивања памћења. Заборављање. Ретроактивна инхибиција. Трансфер учења. Метод испитивања трансфера. Испитивање и оцењивање знања. Тестови знања. Количник образовања и количник постигнућа.

### ПЕДАГОГИЈА СА ДИДАКТИКОМ / 6 бодова

Појам и значај васпитања. Теорије васпитања. Педагошка телеологија. Школа и школски систем: предшколско васпитање, специјални васпитно - образовни рад, школа и медији, васпитање и образовање одраслих. Дидактика као теорија образовања у настави. Социоцентрични и педоцентрични научни приступ. Васпитно образовни процес: структура, динамика наставног процеса, медији. Традиционални и савремени системи наставе. Садржај наставе и теорија курикулума. Облици, средства и методе васпитно - образовног рада. Диференцијација наставног процеса и индивидуализације наставе.

### ТЕОРИЈА ФИЗИЧКЕ КУЛТУРЕ / 6 бодова

Основни појмови у теорији физичке културе. Значај и улога физичке културе. Наука у физичкој култури. Циљеви физичког васпитања. Принципи физичког васпитања. Суштина процеса наставе. Мотиви у физичком васпитању. Модификовани кружни рад. Организациони облици рада у настави физичког васпитања. Принципи наставе. Наставне методе. Појам спорта. Настанак и развој спорта. Подела спорта. Основне карактеристике спорта. Спорт и политика. Спорт и бизнис. Насиље у спорту. Појам рекреације. Развој рекреације. Значај рекреације. Теорије о слободном времену. Основни принципи рекреације. Организационе форме рада. Облици рекреативног телесног вежбања. Објекти и реквизити за спортску рекреацију.

### **ЕНГЛЕСКИ ЈЕЗИК 1 / 4 бода**

Auxiliary verbs. Questions and negatives. Present times (Simple and Continuous). Action/ State verbs. Present passive. Past time (Simple and Continuous). Past simple and Past Perfect. Past passive. Modal verbs I and II. Obligation and permission. Future Forms. Going to and will. Present Continuous. Questions with like. Verb patterns, Conditionals, Direct and Indirect speech, Sequence of Tenses.

### **АНАТОМИЈА / 5 бодова**

Костур трупа, главе, горњег уда и доњег уда. Покретни и непокретни зглобови. Мишићи леђа, трбуха, грудног коша, врата, главе, горњег и доњег уда. Прибор за варење, дисање и мокраћно-полни. Срце, артеријски и венски систем. Централни, периферни и аутономни нервни систем.

### **ИСТОРИЈА ФИЗИЧКЕ КУЛТУРЕ / 4 бода**

Историјски метод. Историјски извори. Облици физичког вежбања у праисторији. Физичка култура у старом веку (Месопотамија, Египат, Крит и Микена). Физичка култура у старој Грчкој, Етрурији и Риму. Значај античких Олимпијских, циркуских и гладијаторских игара. Рани средњи век. Физичко вежбање код Викинга. Касни средњи век: Ренесанса и Реформација. Модерне Олимпијске игре. Развој физичког вежбања на тлу Србије.

### **РУКОМЕТ / 6 бодова**

Развој система рукометне игре. Рукомет као наставни садржај. Биомеханичка анализа елемената технике. Утврђивање степена усвојености биомоторних информација. Избор елемената технике у односу на узраст и пол. Методика обучавања елемената технике у педагошкој пракси у основној и средњој школи. Организација пионирско-омладинске школе рукомета. Тренинг као саставни део рукометне игре. Значај индивидуалне, групне и колективне тактике. Планирање тренинга. Моделирање спортске форме. Припрема екипе за такмичење и вођење утакмице. Организација рада у рукометном клубу. Могућност примене научних метода у истраживањима која се односе на рукомет. Коришћење научних достигнућа у педагошкој, рекреативној и спортској пракси.

### **АНТРОПОМОТОРИКА / 7 бодова**

Развојни правци антропомоторике. Покрет и кретање као основа телесне активности. Манифестни и латентни простор антропомоторике. Хијерархијска уређеност латентног моторичког простора. Улога моторике у процесу развоја и формирања човека. Дефиниције основних појмова. Структура покрета и кретања. Моторичко функционисање. Моторичке навике. Филогенетски развој моторике у моторика у онтогенези. Генетика у антропомоторици. Елементарне игре. Антропомоторичке способности. Снага. Брзина. Издржљивост. Координација. Прецизност. Равнотежа. Гипкост. Вежбе обликовања тела. Мерење

моторичких способности. Развој антропомоторичких способности у индивидуалним спортовима и спортским играма. Интеррелације моторичких димензија и мишићних напрезања. Локомоторни систем човека. Инервација мишића и нервна мишићна плоча. Мишићна контракција. Енергетика мишићне контракције на ћелијском нивоу. Снага мишићне контракције. Ефикасност мишићне контракције. Улога мишића у координисаној радњи. Нервни систем и његова улога у мишићној контракцији. Аутоматизација покрета и компензација функције. Утицај мишићног рада на крвоток.

### **ФИЗИОЛОГИЈА / 7 бодова**

Функционална организација људског тела. Физиологија нерва и мишића. Срце. Циркулација. Бубрези. Крвне ћелије. Дисање. Организација нервног система и сензорна физиологија. Специјална чула. Контрола моторних функција. Пробавни систем. Метаболизам и регулација телесне температуре. Ендокрини систем. Кретне навике и динамички стереотип. Неуромишићна и метаболичка адаптација на тренинг. Срце и циркулација кроз различите фазе физичког оптерећења. Адаптација кардиоваскуларног система. Регулација дисања, варења и терморегулација током физичке активности.

### **БИОМЕХАНИКА / 6 бодова**

Основни покрети, Биомеханика локомоторног система, Кинематика и динамика локомоторног апарата, Основни покрети, Успостављање кретања, Основне кинематичке шеме сложених покрета, Општа подела сложених кретања, Тешкоће са лумбалном кичмом, мерење уживо и биомеханичке анализе, Баланс у мишићној снази између агониста и антагониста струка, ЕМГ усправне кичме у структури задатака истезања. Биомеханички принципи и методе истраживања. Врсте покрета у зглобовима. Врсте мишића. Мишићна сила као вектор. Облик и врсте мишићне контракције. Рад мишића. Обртни момент силе мишића. Замор мишића. Неуромишићни систем активности. Успостављање кретања. Кинематичке шеме сложених покрета. Подела сложених кретања. Спољашње силе и покрети у спорту. Примењена биомеханика у спортовима.

### **МЕТОДИКА МОТОРИЧКОГ УЧЕЊА И КОНТРОЛЕ / 5 бодова**

Карактеристике развоја моторике. Условни и безусловни рефлекси. Изучавање генетске условљености развоја моторике. Формирање моторичких навика – вештина и учење нових покрета. Структура моторичког учења. Моторичке навике. Конативне и когнитивне особености у процесу обучавања. Мотивација и моторичко учење. Моторне спортске вештине (Велфордов модел). Емоције и моторна успешност.



### **СПОРТСКА МЕДИЦИНА / 6 бодова**

Поремећаји и оштећења здравља при великим физичким напорима, Позитивно и негативно дејство телесног вежбања на здравље, Патолошка стања и телесно вежбање, Контрола здравља, телесног развоја и функционалних способности, Повреде и средства бржег опоравка, Исхрана спортиста. Реанимација и реанимациони поступци, Спортска масажа, Методе заустављања крварења, Имобилизација и имобилизациона средства.

### **ХИГИЈЕНА / 5 бодова**

Хигијена животне средине, Хигијена радне средине, Хигијена спорта и рекреације, Хигијена одеће и обуће, Лична хигијена, Исхрана спортиста, Антропоскопија и антропометрија, Дејство биолошких агенаса на људски организам, Дејство физичких агенаса на људски организам, Алергијске болести, Сексуално трансмисивне болести, Хигијенска масажа.

### **МЕТОДИКА СПОРТСКОГ ТРЕНИНГА / 7 бодова**

Савремене теорије и модели спортског тренинга. Планирање и планови тренинга. Спортска техника. Методе, Принципи. Телесне вежбе. Класификација спортских дисциплина. Методика тренинга снаге. Методика тренинга брзине. Методика тренинга издржљивости. Методика тренинга покретљивост. Методика тренинга координације.

### **ПЛИВАЊЕ / 7 бодова**

Историјски развој пливања (Историјат пливања, Пливање на ОИ, СП и ЕП), Биомеханика пливања (Хидростатика, Хидродинамика). Обука техника пливања: краул, прсно, леђно, делфин. Обука непливача (методика, организација). Основи роњења на дах (зарон на главу, зарон на ноге, изрон). Усавршавање техника пливања (краул, леђно, прсно, делфин, мешовито). Обука и усавршавање елемената трке (старт, окрет, глисирање, финиш), тренинг у пливању (развој спортске форме, макро и микро планирање, селекција, средства и методе за развој, контролу и праћење резултата). Спасовање утопљеника (организација спасилачке службе, поступци приликом спасавања утопљеника).

### **ПЛЕС / 6 бодова**

Српски народни плесови. Развој и значај српског фолклора. Значај истраживања народних плесова Србије. Примена, подела, облици, типови, стилови и варијанте. Елементи технике извођења народних плесова. Музичка пратња. Етнокореолошка и микроетнокореолошка подручја и карактеристике народних плесова Србије. Антрополошке карактеристике и тренинг плесача народних плесова. Кореографија народних плесова. Развој спортског и модерног плеса. Техника спортског плеса (Једноставни елементи, Сложене структуре технике, Техника латино-америчких плесова, Техника стандардних плесова). Техника модерног плеса.

Суђење у спортском и модерном плесу. Тренинг плесача (Фактори тренирања и успеха, Оптерећење и спортска форма плесача, Принципи, средства и Врсте припрема плесача, Циклуси тренажног процеса, Плесно-моторичке способности). Такмичења. Правила. Кореографија.

### **ОДБОЈКА / 6 бодова**

Основни технички елементи: додавање, дизање, сервирање, смечирање, блокирање, одбрана. Примена одбојкашких знања, умења и навика у одбојци 6:6 са либером, \*У\* одбојци, зидној одбојци, волеј бичу, мини одбојци, макси одбојци, парк-волеју одбојци, одбојци на води, одбојци за хендикепиране и одбојци за децу. Методика елемената технике. Тактика и различити тактички системи. Одбојкашка и неодбојкашка оптерећења за развој максималних одбојкашких способности. Одбојкашка техника и тактика. Планирање, реализација и контрола тренинга технике, тактике, психе, одбојкашког фитнеса, превенције од повреда, спортске исхране и такмичења.

### **СПОРТСКА ГИМНАСТИКА / 7 бодова**

Појам и врсте гимнастике, развој спортске гимнастике, ФИГ-а, ОСИШОС, селекција, тренинг, правила суђења, биомеханика спортске гимнастике, техника, методика, вежбе на еластичном столу, антрополошке основе успеха у гимнастици, особености пола и спортска гимнастика. ГСЈ, школа гимнастике ГСЈ, тестови селекције за гимнастичаре, тренинг младих гимнастичара, оцењивање састава-правила, техника извођења вежби предвиђене програмом "школе" гимнастике, методика обучавања вежби предвиђених програмом школе гимнастике.

### **ДИЈАГНОСТИКА У СПОРТУ 1/ 6 бодова**

Дефиниција дијагностике у спорту, општи појмови, дијагностике технике. Контрола тренажног процеса, утврђивање стања и контрола способности спортиста. Апаратуре и инструменти за дијагностику спортиста. Тестови за процену основних вентилацијских способности. Биохемијски показатељи стања тренираности спортисте. Дијагностика у контроли функционалних способности. Тестови за процену аеробног енергетског капацитета и анаеробног енергетског капацитета. Дијагностика у контроли моторичких способности. Тестови за процену експлозивне снаге, издржљивости, агилности и координације. Тестови за процену брзине и флексибилности. Психолошки тестови у спорту.

### **ФУДБАЛ / 6 бодова**

Историјат и организација фудбалског спорта. Фудбал као наставни садржај у основној, средњој школи и на универзитету. Биомеханичка анализа елемената технике. Утврђивање степена усвојености биомоторних информација. Избор елемената технике у односу на узрасти пол. Методика обучавања елемената технике у педагошкој пракси. Организација пионирско-омладинске школе

фудбала. Тактика као саставни део фудбалске игре. Значај индивидуалне, групне и колективне тактике. Планирање тренинга. Моделирање спортске форме. Припрема екипе за такмичење и вођење утакмице. Организација рада у фудбалском клубу. Могућност примене научних метода у истраживањима која се односе на фудбал. Коришћење научних достигнућа у педагошкој, рекреативној и спортској пракси.

### **РИТМИЧКА ГИМНАСТИКА / 6 бодова**

Примена ритмичке гимнастике у предшколским установама и нижим разредима основне школе. Моторичко учење, Основни кореографски принципи, процеси и форме. Развој креативног мишљења, личне изражајности, формирање ставова о вредности ритмичке гимнастике, као моћног средства комуникације покретом. Школа ритмичке гимнастике. Савладавање базичних елемената телом (Скокови-Окрети-Равнотеже-Покретљивост-Таласи), као и елемената технике реквизитима (Вијача-Лопта-Обруч-Чуњеви-Трака), Коришћење тела као инструмента личне изражајности, а специфичних техничких елемената реквизитима као средства за унапређење пластичности покрета. Користећи базичне и специфичне техничке елементе савладати обавезне саставе, ради примене у пракси. Креирање слободних састава.

### **АКТИВНОСТИ У ПРИРОДИ / 7 бодова**

Летње активности у природи: пешачење, логоровање и камповање, вештине у природи, земљиште и оријентација, топографија. Активности на води (пливање, форсирање водених површина, веслање, управљање моторним чамцем, једрење на дасци, скијање на води – техника и методика). Активности у води (роњење на дах, роњење са боцом – техника и методика). Превенција и прва помоћ. Исхрана у природи. Оријентационо кретање. Опасности. Камповање у функцији одмора и рекреације.

### **АТЛЕТИКА / 7 бодова**

Историјски развој. Спортско ходање. Заједничке карактеристике трчања. Трчање на кратке стазе. Трчање на средње стазе. Трчање на дуге стазе. Препонска трчања. Крос. Маратон. Заједничке карактеристике скокова. Скок удаљ – згрчна, корачна и техника увинућа. Скок увис. Скок с мотком. Заједничке карактеристике бацања. Бацање кугле. Бацање диска. Бацање кладива. Методика обучавања и специјалне вежбе спортског ходања. Методика обучавања и специјалне вежбе трчања на кратке стазе, на средње и дуге стазе и препонских трчања. Методика обучавања и специјалне вежбе скока удаљ, скока увис и скока с мотком. Методика обучавања и специјалне вежбе бацања кугле, бацања диска и бацања кладива. Извод из правила такмичења.

### **МЕТОДИКА ИСТРАЖИВАЧКОГ РАДА У СПОРТУ И ФИЗИЧКОМ ВАСПИТАЊУ / 5 бодова**

Структура науке: предпоставке, појмови, хипотезе, закони, теорија, предмет, методе, норме, задатак, смисао. Научна истраживања: фундаментална, примењена, развојна. Методологија истраживања у спорту и физичком васпитању. Елементи структуре научно-сазнајног процеса у спорту и физичком васпитању. Методе истраживања у спорту и физичком васпитању. Методе генерисања хипотеза, прикупљања података, избора узорка испитаника у спорту и физичком васпитању. Методе мерења у спорту и физичком васпитању. Методе обраде података. Униваријантне статистичке методе. Технологија и одбрана рада. Израда истраживачких пројеката у спорту и физичком васпитању. Правила писања истраживачких и стручних радова. Одбрана семинарског рада.

### **МЕТОДИКА ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА / 7 бодова**

Појам предмет и задаци методике физичког васпитања. Однос дидактике и методике. Положај ученика у процесу наставе у физичком васпитању. Организациони облици. Игре. Занимања. Слободне активности. Шетње. Излети и јутарње телесно вежбање. Структура наставног рада по фазама. Физиолошко оптерећење. Планирање и програмирање наставног рада. Структура и садржај часа. Фазе часа. План и програм наставе физичког васпитања у средњој школи. Организациони облици. Физиолошко оптерећење: приказ кривуља оптерећења и методологија утврђивања. Интелектуално и емоционално оптерећење. Рационализација времена на часу и методологија утврђивања. Пожељне особине наставника. Методичко-дидактичка упутства за реализацију атлетског и оријентационог кроса. Принципи наставног рада. Методе у настави. Оцењивање, планирање и програмирање.

### **РЕКРЕАЦИЈА / 6 бодова**

Значај рекреације. Развој рекреације у свету. Предметна одређеност спортске рекреације. Научно-теоријске основе спортске рекреације. Потребне у спортској рекреацији. Слободно време и слободне активности. Функције спортске рекреације. Моделовање програма спортске рекреације. Организовани активни одмор у току рада. Физиопрофилакса. Индивидуални програми спортске рекреације. Програми спортске рекреације аеробне усмерености, дозирање и контрола оптерећења. Друштвене игре и игре забавно-рекреативног карактера. Модели здравствено превентивних програма рекреације.

### **СКИЈАЊЕ / 6 бодова**

Методика и техника основне напредне и такмичарска школе алпског смучања, Нордијске дисциплине смучања, Биомеханички основи смучања, Међународна смучарска правила: подела такмичења, Врста смучарских такмичења, Алпске дисциплине,

смук, слалом, велеслалом, паралелно такмичење, комбинације, такмичења за постизање највећих брзина, правила за хомологацију стаза, Посебна правила за поједине дисциплине. Физичка припрема у посебним климатским и висинским условима, методе подизања физичке припремљености, управљање физичком припремом у такмичарској сезони, техника карвинг скијања, смучарска правила у алпским и нордијским дисциплинама. Организација такмичења на светским и олимпијским играма. Час тренинга.

### **СТРУЧНО-ПЕДАГОШКА ПРАКСА У ФИЗИЧКОМ ВАСПИТАЊУ / 6 бодова**

Обрадити организацију и програмске садржаје часа по фазама – I, II, III и IV. Организационе форме рада: класичне и савремене. Методе мерења физиолошког оптерећења на часу – израда физиолошке кривуље и реализовање мерења активног времена на часу као и израда дијаграма моторичке испуњености часа. Самостално вођење часа по фазама са ученицима основношколског и средњешколског узраста.

### **ЏУДО / 6 бодова**

Корени борења. Филозофске основе борења. Методика и техника обуке основних техника у каратеу, боксу, рвању. Основна правила тамичења. Биомеханичке основе изучаваних техничких елемената. Настанак и развој џудоа. Принципи џудоа. Методика обуке основних техника у џудоу. Техничка и тактичка припрема џудиста. Биомеханичка анализа основних џудо техника. Антрополошке карактеристике џудиста. Специфичности рада са млађим категоријама у џудоу. Планирање и програмирање тренинга. Систем такмичења. Правила такмичења.

### **КОШАРКА / 6 бодова**

Биомеханичка анализа елемената технике. Избор елемената технике у односу на узраст и пол. Методика обучавања елемената технике у педагошкој пракси основне и средње школе. Пионирске и омладинске школе кошарке. Програм, кадрови и организација кошаркашких школа. Тактика као саставни део игре. Значај тактике. Индивидуална тактика у одбрани. Групна и колективна тактика у одбрани и нападу. Планирање тренинга. Моделирање спортске форме. Припрема екипе за такмичење. Вођење утакмице. Организација рада у спортском клубу. Могућност примене научних метода у истраживањима, која се односе на кошарку. Коришћење научних достигнућа у педагошкој, рекреативној и спортској пракси. Програмирање такмичарске форме. Физичка припрема.

### **КОРЕКТИВНА ГИМНАСТИКА / 6 бодова**

Историјски развој кинезиологије. Општи закони динамике. Равнотежа тела. Основи анатомије. Биомеханика локомоторног система. Механичка грађа зглобова. Маханичке карактеристике мишића. Развој психофизичких особина. Физиологија физичких

активности. Класификација телесних активности. Анализа покрета телесних сегмената. Анализа положаја тела. Анализа типичних покрета. Промена положаја тела. Сложена кретања. Рехабилитација. Принципи корективне гимнастике. Мануелни мишићни тест. Дозирање код развоја снаге мишића и развоја амплитуде покрета. Правилно држање тела. Типологија држања тела. Лоше држање тела. Статика и динамика кичменог стуба. Деформитети кичменог стуба. Деформитети колена, грудног коша. Статика и динамика стопала, деформације стопала

## ОСНОВНЕ СТРУКОВНЕ СТУДИЈЕ, СПОРТ

### Трајање

6 семестара – 3 године

Завршни рад

### Диплома

I степен високог образовања

Стручни назив – **СТРУКОВНИ ТРЕНЕР У СПОРТУ**

### Услови

Средња стручна спрема – свих смерова и струка

Посебни услови – лекарско уверење

Положен пријемни испит

### ПОСТУПАК ПРИЈАВЉИВАЊА НА КОНКУРС ЗА УПИС У ПРВУ ГОДИНУ СТУДИЈА

Приликом пријаве на конкурс кандидати подносе на увид **ОРИГИНАЛНА ДОКУМЕНТА**, а уз пријавни лист предају **ФОТОКОПИЈЕ ДОКУМЕНАТА**.

#### Документација за пријаву:

Пријавни лист (купује се у скриптарници Факултета)

Фотокопија дипломе о завршеној средњој школи у четворогодишњем трајању

Фотокопије сведочанстава за сва четири разреда средње школе

Фотокопија извода из матичне књиге рођених

Лекарско уверење о општем здравственом статусу кандидата (добива се од овлашћене здравствене установе)

Потврда лекарске комисије Факултета о способности приступања пријемном испиту

Признаница о уплати надокнаде за полагање пријемног испита

**Категорисани спортисти:**

Осим наведене документације, подносе доказ о спортском статусу.

Потврда струковног савеза у којој је наведено у коју категорију је кандидат сврстан

Званични билтен категорисаних спортиста одређеног спорта

**Страни држављани:**

Нострификована диплома о завршеној средњој четворогодишњој школи

**УПИС У ПРВУ ГОДИНУ ОСНОВНИХ СТРУКОВНИХ СТУДИЈА**

Приликом уписа у прву годину основних струковних студија, кандидати који су примљени предају искључиво **ОРИГИНАЛНА** документа.

**Документација за упис:**

---

Положен пријемни испит и стечено право уписа

2 попуњена ШВ обрасца (купују се у скриптарници Факултета)

Индекс

3 фотографије (2 фотографије димензија 4,5x3,5 cm и једна фотографија димензија 2,5x2 cm)

Диплома о завршеној средњој школи у четворогодишњем трајању.

Сведочанства за сва четири разреда средње школе

Извод из матичне књиге рођених

Уплата осигурања

Уплата школарине (за самофинансирајуће студенте)



**Страни држављани:**

Поред раније наведене документације, страни држављани прилажу и следећу документацију:

Доказ о здравственом осигурању за школску годину коју уписују

Уверење овлашћене комисије да владају српским језиком

**ОПШТЕ НАПОМЕНЕ О ПОСТУПКУ ПРИЈАВЕ И ПОЛАГАЊА ПРИЈЕМНОГ ИСПИТА**

Поступак пријаве, полагања пријемног испита и упис студената у прву годину основних струковних студија обавља се у складу са условима конкурса.

Кандидати купују пријавни лист у скриптарници Факултета и уплаћују накнаду за полагање пријемног испита на жиро рачун Факултета. Пријаве са потребном документацијом подносе се служби за наставу и студентска питања.

Да би кандидат приступио полагању пријемног испита, мора се утврдити његов идентитет (лична карта или пасош), као и поседовање одговарајуће спортске опреме адекватне за полагање пријемног испита. Због дислоцираности објеката у којима се врши полагање пријемног испита, кандидати су и обавези да се благовремено информишу о сатници полагања као и тачној локацији објеката.

**Пријемни испит за Основне струковне студије, спорт**

**Пријемни испит садржи процену технике изабраног спорта:**

**Спортске игре****а) Кошарка**

1. Додавање и примање лопте на месту;
2. Вођење лопте са променом правца кретања, двокорак;
3. Наскок-заустављање, полазак у дриблинг, шут на кош из кретања и
4. Скок-шут на кош.

Сваки тест се процењује са 15 поена (укупно 60 поена).

**б) Рукомет**

1. Додавање и примање лопте на месту и кретању;
2. Вођење лопте са променом правца кретања и ударцем на гол и
3. Скок-шут са дистанце (9-12м).

Сваки тест се процењује са 20 поена (укупно 60 поена).

#### **в) Одбојка**

1. Додавање прстима са пријемом лопте (чекић),
2. Сервис и
3. Смеч.

Сваки тест се процењује са 20 поена (укупно 60 поена).

#### **г) Фудбал**

1. Примање и додавање лопте на месту и кретању;
2. Вођење лопте са променом правца кретања и ударцем на гол и
3. Жонглирање са пријемом.

Сваки тест се процењује са 20 поена (укупно 60 поена).

#### **Атлетика**

1. Ходање;
2. Спринтерско трчање;
3. Скок у даљ;
4. Скок у вис и
5. Бацање кугле.

Сваки тест се процењује са 12 поена (укупно 60 поена).

#### **Пливање**

1. Делфин;
2. Леђа;
3. Прса и
4. Краул – старт и окрет.

Сваки тест се процењује са 15 поена (укупно 60 поена).

**Спортски плес**

1. Латино-амерички такмичарски плес;
2. Стандардни такмичарски плес;
3. Способност изражавања ритма.

Сваки тест се процењује са 20 поена (укупно 60 поена).

**Борења****а) Бокс**

1. Кретање;
2. Одбрана;
3. Ударци и
4. Спаринг.

Сваки тест се процењује са 15 поена (укупно 60 поена).

**б) Карате**

1. Ставови;
2. Кретања;
3. Ударци;
4. Одбрана;
5. Спаринг и
6. Кате.

Сваки тест се процењује са 10 поена (укупно 60 поена).

**в) Џудо**

1. Основна техника;
2. Комбинација у стојећем ставу;
3. Комбинација у партеру и
4. Спаринг.

Сваки тест се процењује са 15 поена (укупно 60 поена).

**Тенис**

1. Сервис;
2. Форхенд и

### 3. Бекхенд

Сваки тест се процењује са 20 поена (укупно 60 поена).

#### **Гимнастика**

##### **а) Гимнастика – мушкарци**

1. Краћи слободни састав (минимум шест елемената) – Партер;
2. Краћи слободни састав (минимум шест елемената) – Вратило;
3. Краћи слободни састав (минимум шест елемената) – Разбој.

Сваки тест се процењује са 20 поена (укупно 60 поена).

##### **б) Гимнастика – жене**

1. Краћи слободни састав (минимум шест елемената) – Партер;
2. Краћи слободни састав (минимум шест елемената) – Греда;

Сваки тест се процењује са 30 поена (укупно 60 поена).

#### **Ватерполо**

1. Индивидуална техника са лоптом;
2. Индивидуална техника без лопте;
3. Шутирање на гол;

Сваки тест се процењује са 20 поена (укупно 60 поена).

#### **Фитнес**

1. Тест аеробних способности;
2. Тест анаеробних способности;
3. Вежбе снаге;
4. Акробатски елементи;

Сваки тест се процењује са 15 поена (укупно 60 поена).

## КРИТЕРИЈУМИ РАНГИРАЊА И ОБЈАВЉИВАЊА РЕЗУЛТАТА ПРИЈЕМНОГ ИСПИТА

Коначна ранг листа објављује се на огласној табли Факултета и на сајту Факултета <http://www.fsfv.ni.ac.rs>

За упис у прву годину основних струковних студија потребно је да је кандидат здрав и телесно способан за несметано похађање практичне наставе и полагање практичних делова испита. Упис у прву годину не могу остварити кандидати, који у сведочанствима немају оцену из физичког васпитања.

За упис у прву годину основних струковних студија, основ за рангирање кандидата је успех у средњем образовању и успех на пријемном испиту.

Кандидат се бодује за постигнути општи успех у средњој школи. Под општим успехом у средњој школи подразумева се збир просечних оцена у првом, другом, трећем и четвртном разреду, заокружен на две децимале и помножен са два. По овом основу кандидат може стећи најмање 16, а највише 40 бодова<sup>2</sup>.

Успех у спорту бодује се на основу званичне категоризације струковног савеза и Спортског савеза Србије, као категорисани спортиста и то за звање:

заслужни спортиста	20 бодова
међународни спортиста	18 бодова
национални спортиста	15 бодова

Кандидат прилаже уз потврду струковног савеза и званични билтен категорисаних спортиста одређеног спорта.

Уколико се узима у обзир успех у спорту на основу званичне категоризације струковног савеза и Спортског савеза Србије, као категорисани спортиста, број бодова које кандидат

---

<sup>2</sup> Критеријум бодовања успеха из средње школе примењиваће се према одредбама заједничког конкурса за упис студената на прву годину основних студија чији је оснивач Република Србија.

добија за општи успех у средњој школи подразумева збир просечних оцена у првом, другом, трећем и четвртном разреду заокружен на две децимале сабран са бодовима које кандидат остварује на основу успеха у спорту. За кандидата ће се као општи успех у средњој школи узети повољнији збир бодова (са потврдом о успеху у спорту или без ње).

На пријемном испиту кандидат може освојити од 0 до 60 бодова.

Комисија доноси одлуке о елиминисању кандидата од даљег полагања испита, односно рангирања, кад утврди да кандидат: није у року поднео сву потребну документацију утврђену конкурсом, није здравствено и телесно способан према налазу лекарске комисије, не може да докаже идентитет, није похађао наставу физичког васпитања у току средњег образовања, није поднео веродостојне исправе, него оне на основу којих би остварио већа права у рангирању за упис од стварних, не поштује правила понашања током испита (излазак на испит у "алкохолисаном" стању, изазивање туче, вређање наставника и сарадника, крађа) и не испуњава здравствене и телесне услове за студирање на Факултету.

Право уписа стиче кандидат, који је на ранг листи рангиран у оквиру броја утврђеног за упис.

Факултет објављује ранг листу пријављених кандидата, на огласној табли Факултета, у року који је предвиђен конкурсом.

Кандидат може поднети приговор на регуларност поступка утврђеног конкурсом, регуларност пријемног испита или своје место на ранг листи у року од 36 сати од објављивања прелиминарне ранг листе на Факултету.

Приговор се подноси комисији за упис, на чији предлог декан доноси решење по приговору у року од 24 сата од пријема приговора.

Факултет објављује коначну ранг листу на огласној табли и интернет страници Факултета.

Ако кандидат који је остварио право на упис не изврши упис у року утврђеном у конкурс уместо њега ће се уписати следећи кандидат, према редоследу утврђеном коначном ранг листом.

Висина цене и начин уплате за самофинансирајуће студенте утврђује се посебном одлуком Владе Републике Србије.



**Студијски програм основних струковних студија/ спорт  
(класично и на даљину)**

<b>ПРВА ГОДИНА I СЕМЕСТАР</b>				
Ред.бр.	Наставни предмет	Часова активне наставе (П+В) у недељи	Часова активне наставе (П+В) у семестру	ЕСПБ
<b>Обавезни предмети</b>				
1.	Социологија са социологијом спорта	3+1	45+15=60	6
2.	Психологија са развојном психологијом	3+1	45+15=60	7
3.	Педагогија са дидактиком	3+1	45+15=60	6
4.	Теорија спорта	3+2	45+30=75	6
<b>Изборна група 1 (бирати 5 бодова – један предмет)</b>				
5.	Олимпизам	1+2	15+30=45	5
	Гимнастика за све	1+2	15+30=45	5
	Ритмика	1+2	15+30=45	5
	Здравствено васпитање	1+2	15+30=45	5
	Акробатика	1+2	15+30=45	5
<b>Укупно у I семестру</b>		<b>13+7=20</b>	<b>195+105=300</b>	<b>30</b>
<b>ПРВА ГОДИНА II СЕМЕСТАР</b>				
<b>Обавезни предмети</b>				
1.	Енглески језик 1	1+3	15+45=60	4
2.	Анатомија	3+1	45+15=60	5
3.	Историја спорта	2+1	30+15=45	4
4.	Технологија спорта 1	3+1	45+15=60	7
<b>Изборна група 2 (бирати 10 бодова – два предмета)</b>				
5. и 6.	Терминологија физичког васпитања и спорта	1+2	15+30=45	5
	Методика игара у физичком васпитању	1+2	15+30=45	5
	Допинг и антидопинг у спорту	1+2	15+30=45	5
	Фитнес	1+2	15+30=45	5
	Замор и опоравак у спорту 1	1+2	15+30=45	5
	Дечја атлетика	1+2	15+30=45	5
	Развојна гимнастика	1+2	15+30=45	5
<b>Развојна гимнастикаУкупно у II семестру</b>		<b>11+10=21</b>	<b>165+150=315</b>	<b>30</b>
<b>Укупно у првој години</b>		<b>24+17=41</b>	<b>360+255=615</b>	<b>60</b>



<b>ДРУГА ГОДИНА III СЕМЕСТАР</b>				
Ред.бр.	Наставни предмет	Часова активне наставе (П+В) у недељи	Часова активне наставе (П+В) у семестру	ЕСПБ
<b>Обавезни предмети</b>				
1.	Антропомоторика	3+3	45+45=90	7
2.	Физиологија	3+2	45+30=75	7
3.	Биомеханика	3+3	45+45=90	6
4.	Методика моторичког учења и контроле	2+2	30+30=60	5
<b>Изборна група 3 (бирати 5 бодова – један предмет)</b>				
5.	Локомоторни апарат у спорту	1+2	15+30=45	5
	Друштвени плес	1+2	15+30=45	5
	Спортови снаге	1+2	15+30=45	5
	Мини рукомет	1+2	15+30=45	5
	Стрељаштво	1+2	15+30=45	5
<b>Укупно у III семестру</b>		<b>12+12=24</b>	<b>180+180=360</b>	<b>30</b>
<b>ДРУГА ГОДИНА IV СЕМЕСТАР</b>				
<b>Обавезни предмети</b>				
1.	Спортска медицина	3+2	45+30=75	7
2.	Хигијена	2+2	30+30=60	6
3.	Методика спортског тренинга	3+2	45+30=75	7
<b>Изборна група 4 (бирати 10 бодова – два предмета)</b>				
4. и 5.	Одбојка на песку	1+2	15+30=45	5
	Баскет	1+2	15+30=45	5
	Мали фудбал	1+2	15+30=45	5
	Тенис	1+2	15+30=45	5
	Спорт особа са инвалидитетом	1+2	15+30=45	5
	Спортско пењање	1+2	15+30=45	5
	Адаптивно физичко вежбање	1+2	15+30=45	5
	Самоодбрана	1+2	15+30=45	5
<b>Укупно у IV семестру</b>		<b>10+10=20</b>	<b>150+150=300</b>	<b>30</b>
<b>Укупно у другој години</b>		<b>22+22=44</b>	<b>330+330=660</b>	<b>60</b>

ТРЕЋА ГОДИНА V СЕМЕСТАР				
Ред.бр.	Наставни предмет	Часова активне наставе (П+В) у недељи	Часова активне наставе (П+В) у семестру	ЕСПБ
<b>Обавезни предмети</b>				
1.	Изабрани спорт – теорија	3+2	45+30=75	7
2.	Изабрани спорт – физичка припрема	3+2	45+30=75	8
3.	Изабрани спорт – техника и тактика 1	2+2	30+30=60	6
4.	Основи спортске статистике и информатике	1+2	15+30=45	4
<b>Изборна група 5 (бирати 5 бодова – један предмет)</b>				
5.	Фитнес и велнес програми	1+2	15+30=45	5
	Ватерполо	1+2	15+30=45	5
	Спортска масажа	1+2	15+30=45	5
	Менаџмент спортких манифестација	1+2	15+30=45	5
	Методика рекреације у туризму	1+2	15+30=45	5
<b>Укупно у V семестру</b>		<b>10+10=20</b>	<b>150+150=300</b>	<b>30</b>
<b>ТРЕЋА ГОДИНА VI СЕМЕСТАР</b>				
<b>Обавезни предмети</b>				
1.	Изабрани спорт – методика	4+5	60+75=135	11
2.	Изабрани спорт – техника и тактика 2	2+4	30+60=90	10
3.	Изабрани спорт – стручни рад	2+3	30+45=75	6
4.	Завршни рад			3
<b>Укупно у VI семестру</b>		<b>8+12=20</b>	<b>120+180=300</b>	<b>30</b>
<b>Укупно у трећој години</b>		<b>18+22=40</b>	<b>270+330=600</b>	<b>60</b>
<b>Укупно на студијском програму</b>		<b>62+59=121</b>	<b>960+915=1875</b>	<b>180</b>

**НАПОМЕНА:** Погледати Јединствену листу изборних предмета за Основне академске и Основне струковне студије.

Изабрани спорт: један наставник је носилац (теорија, физичка припрема, техника и тактика, методика, и стручни рад). За мање од 15 студената на изабраном спорту, организује се консултативна настава према Правилнику о основним студијама Факултета.

## Оквирни садржаји обавезних предмета

### СОЦИОЛОГИЈА СА СОЦИОЛОГИЈОМ СПОРТА / 6 бодова

Основни социолошки правци. Основне категорије (заједница и друштво, рад и подела рада, начин производње, култура и цивилизација, личност, отуђење и разотуђење човека, друштвена појава, друштвени однос, друштвене норме, друштвена структура, друштвене групе, маса, породица, класа и слој, друштвени положај и улога, друштвена моћ, институција, организација, држава, политичке странке, религија, наука, идеологија, друштвена промена, друштвена мобилност, конфликти).

### ПСИХОЛОГИЈА СА РАЗВОЈНОМ ПСИХОЛОГИЈОМ / 7 бодова

Структура психологије као науке. Психолошке дисциплине. Методе. Перцепција. Пажња. Школе и правци у психологији. Теорије личности. Сигмунд Фројд. Карл Густав Јунг. Алфред Адлер. Карен Хорнај. Ерих Фром. Хари Стек Саливен. Виљем Шелдон. Емоције. Учење. Кривуље учења. Плато. Методе учења. Памћење и заборављање. Методе испитивања памћења. Заборављање. Ретроактивна инхибиција. Трансфер учења. Метод испитивања трансфера. Испитивање и оцењивање знања. Тестови знања. Количник образовања и количник постигнућа.

### ПЕДАГОГИЈА СА ДИДАКТИКОМ / 6 бодова

Појам и значај васпитања. Теорије васпитања. Педагошка телеологија. Школа и школски систем: предшколско васпитање, специјални васпитно - образовни рад, школа и медији, васпитање и образовање одраслих. Дидактика као теорија образовања у настави. Социоцентрични и педоцентрични научни приступ. Васпитно образовни процес: структура, динамика наставног процеса, медији. Традиционални и савремени системи наставе. Садржај наставе и теорија курикулума. Облици, средства и методе васпитно - образовног рада. Диференцијација наставног процеса и индивидуализације наставе.

### ТЕОРИЈА СПОРТА / 6 бодова

Друштвени аспекти спорта. Савремене теорије спорта. Дидактичко-педагошки аспекти. Класификације и систематизација спортова. Волонтеризам и професионализам. Структура и видови спортске припреме. Спортска такмичења. Спорт и природно и социјално окружење. Спорт и наука. Спортска технологија. Компјутерска технологија и спорт.

### ЕНГЛЕСКИ ЈЕЗИК 1 / 4 бода

Auxiliary verbs. Questions and negatives. Present times (Simple and Continuous). Action/ State verbs. Present passive. Past time (Simple and Continuous). Past simple and Past Perfect. Past passive. Modal verbs I and II. Obligation and permission. Future Forms. Going to and will. Present Continuous. Questions with like. Verb patterns, Conditionals, Direct and Indirect speech, Sequence of Tenses.

### **АНАТОМИЈА / 5 бода**

Костур тупа, главе, горњег уда и доњег уда. Покретни и непокретни зглобови. Мишићи леђа, трбуха, грудног коша, врата, главе, горњег и доњег уда. Прибор за варење, дисање и мокраћно-полни. Срце, артеријски и венски систем. Централни, периферни и аутономни нервни систем.

### **ИСТОРИЈА СПОРТА / 4 бода**

Настанак и развој спорта и спортских дисциплина. Форме физичког вежбања у функцији агона. Спорт у старом веку и тенденција развоја. Почети професионалног спорта. Спорт у средњем веку. Спорт у новом веку. Формирање спортских клубова. Системи такмичења. Развој спорта у Србији.

### **ТЕХНОЛОГИЈА СПОРТА 1/ 7 бодова**

Појмови спорта, развој и технологија, структура и функционисање. Физиолошке основе тренирања и тренинга. Праг оптерећења, механизми адаптације, методе тренинга и оптерећења у метаболичким зонама. Технолошки процес спортског тренинга. Активности које претходе тренажном процесу, активности за време тог процеса и активности после тог процеса. Моделирање спортова, дијагностика спортиста, контрола тренажног процеса.

### **АНТРОПОМОТОРИКА / 7 бодова**

Развојни правци. Покрет и кретање као основа телесне активности. Манифестни и латентни простор. Хијерархијска уређеност латентног моторичког простора. Улога моторике у развоју човека. Основни појмови. Структура покрета и кретања. Моторичко функционисање. Моторичке навике. Филогенетски развој моторике и моторика у онтогенизи. Генетика у антропомоторици. Елементарне игре. Антропомоторичке способности. Снага. Брзина. Издржљивост. Координација. Прецизност. Равнотежа. Гипкост. Вежбе обликовања тела. Мерење моторичких способности. Развој антропомоторичких способности у спорту. Интеррелације моторичких димензија и мишићних напрезања. Мишићна контракција. Снага и ефикасност мишићне контракције. Улога мишића у координисаној радњи. Нервни систем и његова улога у мишићној контракцији. Аутоматизација покрета и компензација функције. Утицај мишићног рада на крвоток.

### **БИОМЕХАНИКА / 6 бодова**

Основни покрети, Биомеханика локомоторног система човека, Кинематика и динамика локомоторног апарата, Основни покрети, Успостављање кретања, Основне кинематичке шеме сложених покрета, Општа подела сложених кретања, Тешкоће са лумбалном кичмом, мерење уживо и биомеханичке анализе, Баланс у мишићној снази између агониста и антагониста струка, ЕМГ усправне кичме у структури задатака истезања. Биомеханички

принципи и методе истраживања. Врсте покрета у зглобовима. Врсте мишића. Мишићна сила као вектор. Облик и врсте мишићне контракције. Рад мишића. Обртни момент силе мишића. Замор мишића. Неуромускулаторни систем активност. Успостављање кретања. Основне кинематичке шеме сложених покрета. Општа подела сложених кретања. Спољашње силе и покрети у спорту. Примењена биомеханика у колективним, индивидуалним и екстремним спортовима.

### **ФИЗИОЛОГИЈА / 7 бодова**

Функционална организација људског тела. Физиологија нерва и мишића. Срце. Циркулација. Бубрези. Крвне ћелије. Дисање. Организација нервног система и сензорна физиологија. Специјална чула. Контрола моторних функција. Пробавни систем. Метаболизам и регулација телесне температуре. Ендокрини систем. Кретне навике и динамички стереотип. Неуромишићна и метаболичка адаптација на тренинг. Срце и циркулација кроз различите фазе физичког оптерећења. Адаптација кардиоваскуларног система. Регулација дисања, варења и терморегулација током физичке активности.

### **МЕТОДИКА МОТОРИЧКОГ УЧЕЊА И КОНТРОЛЕ / 5 бодова**

Карактеристике развоја моторике. Условни и безусловни рефлекси. Изучавање генетске условљености развоја моторике. Формирање моторичких навика – вештина и учење нових покрета. Структура моторичког учења. Моторичке навике. Конативне и когнитивне особености у процесу обучавања. Мотивација и моторичко учење. Моторне спортске вештине (Велфордов модел). Емоције и моторна успешност.

### **ХИГИЈЕНА / 6 бодова**

Хигијена животне средине, Хигијена радне средине, Хигијена спорта и рекреације, Хигијена одеће и обуће, Лична хигијена, Исхрана спортиста, Антропоскопија и антропометрија, Дејство биолошких агенаса на људски организам, Дејство физичких агенаса на људски организам, Алергијске болести, Сексуално трансмисивне болести, Хигијенска масажа.

### **СПОРТСКА МЕДИЦИНА / 7 бодова**

Поремећаји и оштећења здравља при великим физичким напорима, Позитивно и негативно дејство телесног вежбања на здравље, Патолошка стања и телесно вежбање Контрола здравља, телесног развоја и функционалних способности, Повреде, Средства бржег опоравка, Исхрана спортиста. Реанимација и реанимациони поступци, Спортска масажа, Методе заустављања крварења, Имобилизација и имобилизациона средства.

### **МЕТОДИКА СПОРТСКОГ ТРЕНИНГА / 7 бодова**

Савремене теорије и модели спортског тренинга. Планирање и планови тренинга. Спортска техника. Методе, Принципи. Телесне

вежбе. Класификација спортских дисциплина. Методика тренинга снаге. Методика тренинга брзине. Методика тренинга издржљивости. Методика тренинга покретљивост. Методика тренинга координације.

## Изабрани спорт на основним струковним студијама, спорт

### ОКВИРНИ САДРЖАЈИ

#### СИНХРОНО ПЛИВАЊЕ

Методика пливања – Методе за обуку и усавршавање модификованих техника пливања и комбинације пливања (бочни краул, хоботница, шкаре).

Теорија пливања – Историјат синхроног пливања, принципи равнотеже, Архимедов закон, тежиште тела и плутања.

Техника и тактика – Обука основних елемената техника, положај тела, рад руку рад ногу, обука основних елемената наступа, тактика извођења елемената и састава на такмичењима.

Физичка припрема – Развој спортске форме (по циклусима), периодизација развоја спортске форме, годишњи план обуке и тренинга, средства и методе развоја, моторичко тестирање.

Стручни рад - Практична примена у раду са селекционисаном децом кроз све фазе до такмичења и на такмичењу.

#### БОДИБИЛДИНГ

Теорија – Историјат развоја бодибилдинга; Биомедицинске и физиолошке основе бодибилдинга; Средства за развој мускулатуре у бодибилдингу; Принципи тренинга бодибилдера; Програми у бодибилдингу;

Физичка припрема – Практичне основе тренирања; Здравље и бодибилдинг; Значај и улога исхране у бодибилдингу; Повреде и опоравак;

Техника и тактика – Такмичарски бодибилдинг; Професионални бодибилдинг, Стимулативна средства; Недозвољена средства и стероиди; Замор и одмор;

Методика – Методе развоја мускулатуре у бодибилдингу; Метода бодибилдинга у фитнесу. Принципи, методи и средстава у бодибилдинг тренингу;

Стручни рад - Практична примена принципа, метода и средстава у тренингу; Примена програма за развој мишићне снаге; Примена програма за развој мишићне масе;

#### ПЛИВАЊЕ

Теорија – Историјски развој; Специфичности водене средине; Биомеханика пливања; Обука; Школа пливања; Тренинг.

Физичка припрема- Развој спортске форме; Периодизација (базични, предтакмичарски, такмичарски период.

Техника и тактика- Обука основних елемената технике пливања; Обука основних елемената трке (старт, окрет, финиш); Тактика пливања на такмичењима (предсезона и главно такмичење).

Методика – Методе за обуку и усавршавање техника пливања (аналитички, синтетички, комбиновани и такмичарски модел.

Стручни рад практична примена у раду са селекционисаном децом кроз све фазе до такмичења и на такмичењу.

### **ВАТЕРПОЛО**

Теорија – Историјски развој; Специфичности водене средине; Биомеханика ватерпола; Обука пливања; Школа ватерпола; Тренинг.

Физичка припрема- Развој спортске форме; Периодизација (базични, предтакмичарски, такмичарски период. Средства и методе за развој, контролу и праћење развоја спортске форме у ватерполу.

Техника и тактика- Индивидуална техника елемената са и без лопте; Индивидуална техника у одбрани, техника голмана, техника покрета бек-центар. Тактика ватерпола: индивидуална, групна, екипна са играчем мање и са играчем више, контра.

Методика – Методе за обуку и усавршавање техника пливања (аналитички, синтетички, комбиновани и такмичарски модел.

Стручни рад практична примена у раду са селекционисаном децом кроз све фазе до такмичења и на такмичењу.

### **ФУДБАЛ**

Теорија – Историјски развој; Систем организовања фудбалског спорта (Србија, UEFA и FIFA). Правилник о стручно-педагошком раду.

Физичка припрема- Развој спортске форме; Програмирање тренинга. Периодизација. Однос аеробних и анаеробних капацитета. Контрола. Биоритам. Климатски услови.

Техника и тактика- Појам и дефиниција. Општа и специфична техника. Биомеханичке основе елемената технике и технике одбране гола. Подела елемената тактике. Индивидуална, групна и колективна тактика напада и одбране. Средства. Врсте напада. Начини игре у одбрани.

Методика – Селекција. Методски принципи у раду од осам до 18 година. Школски, аматерски и професионални фудбал. Периодизација процеса тренинга. Облици рада. Методе тренинга и такмичења. Улога тренера. Анализа спортске форме. Допунски спортови у фудбалу. Тимски рад. Загревање.

Стручни рад – организација часа тренинга за све узрасте. Задачи и средства појединих делова тренинга. Израда програма рада о целокупном стручном раду у клубу.

### **СПОРТСКИ ПЛЕС**

Теорија – Историјски развој такмичарских плесова. Ритам као организатор трајања и елементи музикалности. Плесно суђење.



Антрополошке карактеристике плесача. Међународна плесна организација (IDSF). Плесна организација у Србији.

Физичка припрема- Спортска форма и оптерећење; Периодизација тренинга. Фактори тренирања и успеха. Принципи и средства тренинга. Врсте припрема плесача. Циклуси тренажног процеса. Развој плесно-моторичких способности.

Техника и тактика- Анализа општих структура технике. Елементи, једноставне и сложене структуре плесне технике такмичарских плесова (бечки валцер, енглески валцер, танго, слоуфокс, квикстеп, ча-ча-ча, румба, самба, пасо-добл и џајв). Балетска техника. Кореографија за плесни пар. Формације. Комбинације. Обавезан и слободан програм.

Методика – Учење и усавршавање плесних техника. Методика технике, методика тренинга, методика кореографије. Психички фитнес плесача.

Стручни рад - Организација и методика рада у процесу селекције. Рад са плесним паром и плесном групом за време учења и за време тренинга. Такмичење. Планови тренинга. Постављање кореографије.

### **ОДБОЈКА**

Теорија – Историјски развој одбојке; Теоријске основе одбојкашког тренирања и такмичења; Карактеристике савремене одбојке у свету (FIVB) и Србији (ОСС). Професионализам у одбојци и савремени модели одбојкаша; Примена научног метода у одбојци; Рекреативно –забавни облици одбојке.

Физичка припрема – Одбојкашка тренираност и спортска форма; Планирање и програмирање кондиционе припреме; Карактеристике аеробног и анаеробног тренинга; Карактеристике тренажних оптерећења; Тренирање антропомоторичких способности одбојкаша обзиром на полне, такмичарске и узрасне карактеристике.

Техника и тактика – Појмови и дефиниције; Специјалност и специфичност технике и тактике; Индивидуална, групна и тимска тактика; Карактеристике система игре у нападу и одбрани; Савремене методе за анализу и процену техничко-тактичких елемената.

Методика – Специјалност и специфичност одбојкашког дидактичко-методичког процеса (средства, методе, принципи, организација, контрола); Карактеристике тренирања одбојкаша с обзиром на узрасне карактеристике и полне разлике; Карактеристике образовања спортског тренера.

Стручни рад – Модели часа тренинга обзиром на узрасне карактеристике. Структурни садржаји одбојкашког тренинга; Планирање и периодизација тренинга у спортским клубовима и одбојкашким секцијама.

## КОШАРКА

Теорија – Историјски развој; Системи организовања кошарке у свету и у Србији. Правила игре. Истраживачки рад у кошарци.

Физичка припрема- Развој спортске форме; Програмирање тренинга. Периодизација. Тренирање општих, специјалних и специфичних моторичких способности кошаркаша. Тестови и тестирања.

Техника и тактика - Кошаркашки став, кретање ногу, заустављање, пивотирање. Хватање, додавање, вођење лопте и комбинације тих елемената. Вођење са заустављањем и убацивањем у кош. Техника убацивања лопте у кош. Индивидуална, групна и колективна тактика напада и одбране. Средства. Пресинг. Противнапад. Фактори избора тактике.

Методика – Селекција. Методски поступци учења и усавршавања технике. Школска, аматерска и професионална кошарка. Периодизација тренинга. Задачи, принципи, облици, средства и методе тренинга и такмичења. Спортска форма. Календар такмичења. Тимски рад.

Стручни рад – Организација часа тренинга за све узрасте. Задачи и средства појединих делова тренинга. Израда планова и програма учења и усавршавања техничко-тактичких елемената и такмичења.

## ЏУДО

Теорија – Историјски развој џудоа; Духовна основа борилачких вештина; Фундаментални принципи џудоа; Систематизација борилачких вештина; Основне структуралне и информационе карактеристике џудо спорта; Усмеравање и селекција у џудо спорту.

Физичка припрема – у џудо спорту.

Техника и тактика – Технички елементи одбране и комбинација; Ставови, кретања, конфигурација гарда, падови, бацања, полуге, гушења, захвати држања.

Методика – Методика обучавања и вежбања џудо спорта; Моделирање методолошког приступа тренажном процесу различитих узрастних категорија.

Стручни рад – Практична припрема у раду са селекционисаном децом кроз све фазе такмичења.

## КАРАТЕ

Теорија – Историјски развој каратеа; Духовна основа борилачких вештина; Једначина спецификације успеха у каратеу.

Физичка припрема – у карате спорту; Кондиционе припрема у каратеу.

Техника и тактика – Технички елементи одбране и комбинација; Ставови, кретања, конфигурација гарда; Ситуациона примена елемената технике каратеа у самоодбрани.

Методика – Методика обуке технике каратеа; Специфичне методе у обуци технике кретеа.

Стручни рад – Практична припрема у раду са селекционисаном децом кроз све фазе такмичења.

### **БОКС**

Теорија – Историјски развој бокса; Справе и реквизити у боксу.

Физичка припрема – у карате спорту; Кондиционе припрема у каратеу.

Техника и тактика – Технички елементи одбране и комбинација; Ставови, кретања, конфигурација гарда; Ситуациона примена елемената технике каратеа у самоодбрани; Структуралне и биомеханичке карактеристике технике бокса

Методика – Методика обучавања технике бокса.

Стручни рад – Ситуациона примена елемената технике бокса у самоодбрани.

### **АТЛЕТИКА**

Теорија - Историјски развој атлетике; атлетика на Олимпијским играма, атлетика на Светским и Европским првенствима; карактеристике савремене атлетике у свету и код нас; примена научних метода у атлетици; атлетика као рекреативни, школски и универзитетски спорт.

Физичка припрема - Антрополошка анализа димензија атлетичара; тренираност и спортска форма; принцип и правила тренажног процеса; аеробни и анаеробни тренинг; карактеристике тренажног процеса на висини.

Техника и тактика – Специјалност и специфичност технике и тактике атлетских дисциплина.

Методика – Методичко обликовање спортског тренинга; Методика обучавања атлетских дисциплина.

Стручни рад – Структурни садржај атлетског тренинга; Планирање и периодизација тренинга у атлетским клубовима.

### **ФИТНЕС**

Теорија. Компоненте фитнеса. Снага. Издржљивост. Покретљивост. Телесна композиција. Тестирање. Кореографија. Музика. Правила такмичења.

Техника и тактика - Структурна анализа вежби. Техника вежби са оптерећењем (са реквизитима). Техника вежби без оптерећења. Мишићне групе и специфичне вежбе. Фитнес машине. Калистеник. Акробатске вежбе. Плесне вежбе. Тактичка правила у припремном такмичарском периоду.

Методика - Методика вежби за развој снаге. Методика вежби за развој покретљивости. Методика вежби за развој издржљивости. Методика вежби са оптерећењем. Методика вежби на фитнес-машинама. Методика вежби без оптерећења.

Физичка припрема - Избор и тип вежби. Популарни системи тренинга. Програми кондиције за људе различитих година, старости, здравственог стања и различитих способности. Лични фитнес план. Снажни аеробик тренинг. Кардиоваскуларни тренинг. Периодизација развоја снаге. Технологија тренинга снаге. Планирање кондиционог процеса.

Стручни рад - Пракса у фитнес клубовима. Фитнес тренинзи са различитим категоријама вежбача (фитнес такмичари, фитнес припрема за спортисте, фитнес „за све“). Процењује се у складу са циљем и задацима: садржај тренинга, начин објашњења, начин демонстрирања.

### СКИЈАЊЕ

Теорија смучања - Историјски развој скијање, основна школа скијања – напредна и такмичарска, биомеханичке осовне модерне кристијање, међународна смучарска правила, подела такмичења, врста смучарских такмичења, селекција, методски принципи, периодизација спортског тренинга, наставни облици спортског тренинга, методе тренирања.

Техника и тактика - Ходање и клизање, окрети на месту, пењања, падови, устајања, основна и напредна такмичарска школа, техника заокрета, техника смучарског заокрета, техника и тактика слуста, слалома и велеслалома, паралелни заокрет брзим престапањем–степ кристијанија, степ заокрет, џет заокрет, вожња у дубоком снегу савладавања различите конфигурације терена, шкараста кристијанија.

Физичка припрема - Општа физичка припрема суве припреме смучара–имитационе вежбе, програмирање тренинга са циљем развоја способности карактеристичних за смучарски спорт, периодизација, квантитивне и квалитативне карактеристике средстава физичког вежбања у односу на узраст и пол, микро–макро планови програма и тренинга, однос анаеробних и аеробних капацитета, кронтрола стања тренираности.

Методика - Селекција, методски принципи, периодизација спортског тренинга, наставни облици спортског тренинга, методе тренирања, ходање и клизање, окрети у месту, пењања, падови, устајања, основна и напредна такмичарска школа, техника заокрета, техника смучарског заокрета, паралелни заокрет брзим престапањем – степ кристијанија, степ заокрет.

Стручни рад - Стручна пракса у смучарском клубу обухвата стручно педагошки рад са различитим узрасним категоријама смучара, програм (посматрање тренинга, помагање на тренингу, самостално вођење такмичара, самостално вођење дела часа

тренинга, самостално вођење целог часа тренинга, вођење такмичара на такмичењу).

### **РИТМИЧКА ГИМНАСТИКА**

Теорија и методика – Моторичко учење, Основни кореографски принципи, процеси и форме. Развој креативног мишљења, личне изражајности, формирање ставова о вредности ритмичке гимнастике, као моћног средства комуникације покретом. Школа ритмичке гимнастике.

Техника и тактика – Стварање навике за континуирано упражњавање ритмичке гимнастике деце у развоју. Извођење основних и специфичних кретања у ритмичкој гимнастици.

Физичка припрема – Општа и специјална физичка припрема.

Методика – Методика учења технике елемената и структура са реквизитима: вијача, чуњеви, обруч, трака, лопта.

Стручни рад – Примена ритмичке гимнастике у предшколским установама и нижим разредима основне школе.

### **ВЕСЛАЊЕ**

Теорија: Историјски развој, Основни елементи веслања, Врсте чамаца, Подела веслања,

Кајакаштво, Кануистика, Опрема за веслање, Веслање на мирним водама, веслање на дивљим водама. Опасности, Физиолошки аспекти веслања, Метеорологија. Правила такмичења, дисциплине на дивљим водама (слалом и спуст), Годишње, месечно и недељно планирање тренинга, Планирање и организација једног тренинга, Избор, чување и одржавање опреме.

Физичка припрема: Психофизичка припрема, Периоди припрема, Базична и специфична физичка припрема, Средства и методе физичке припреме, Повреде, Помоћна средства и реквизити.

Техника и тактика: Основна техника веслања (основни завеслај напред, основни завеслај назад-рикверц, завеслај за промену правца и смера кретања, завеслај за одржавање прваца и промену правца смера кретања, завеслај за бочно кретање, завеслај за одржавање равнотеже, завеслај окретања), Грешке код извођења технике. Биомеханичка анализа веслања.

Методика: Методика веслања (методе учења, методе обучавања, методе вежбања, методика веслања), Вежбе - средства веслања.

Стручни рад: СПУСТ - Веслање на мирним деоницама, на таласима и дивљој води, Управљање спуст чамцем вођњом на бок, Праћење водене струје и СЛАЛОМ. Вожња право, затим цик-цак вожња, превеславање са обале на обалу, Управљање чамцем на више начина: веслање на боку, Веслање кроз талас, ролну или бук, окрет на таласу, Улазак у повратну струју и излазак из ње у матицу, Пролазак кроз низводну капију, Улазак и излазак из узводне капије и Тимска вожња.

## ТЕНИС

Теорија: Историјски развој тениса; Правила тениса; Тениски терени и реквизити; Морфолошки статус играча; Развојне карактеристике пионирске, јуниорске и сениорске категорије; Организација такмичења; Специфични услови такмичења.

Физичка припрема: Општа физичка припрема; Специфична физичка припрема; Физичка припрема припрема пионира; Физичка припрема-јуниора; Физичка припрема сениора; Физичка припрема-базична; Физичка припрема у току такмичарске сезоне; Аеробна издржљивост-карактеристике и развој; Анаеробна издржљивост-карактеристике и развој.

Техника и тактика: Појам и дефиниција; Техника основних удараца; Техника специјалних удараца; Биомеханичка анализа технике основних и специјалних удараца; Тактика сингл меча; Тактика против леворуког играча; Тактика сервис-волеј играча; Тактика дефанзивног играча; Тактика игре на брзој подлози и спорој подлози; Тактика игре у пару (дубл).

Методика: Основни методски принципи обучавања у тенису; Методски принципи групног рада и индивидуалног рада; Аналитички приступ обучавању технике основних и специјалних удараца; Синтетички приступ обучавању основних и специјалних удараца у тенису.

Стручни рад: Организација часа тренинга са полазницима тениске школе; Организација часа тренинга са предтакмичарима; Организација часа тренинга са такмичарима (пионири, јуниори, сениори). Организација и вођење турнира III категорије.

## СПОРТСКА ГИМНАСТИКА

Теорија – Појам, врсте и развој спортске гимнастике. Биомеханика. Антрополошке основе успеха. Моторно учење. Школа спортске гимнастике.

Техника и тактика – Основна и специфична кретања. Основна акробатика. Примењена акробатика. Прескоци. Техника извођења елемената и структура. Тактичка припрема гимнастичара.

Физичка припрема – Општа физичка припрема. Специјална и специфична физичка припрема. Припрема у току такмичарског периода. Особености пола и физичка припрема.

Методика – Методика учења и усавршавања елемената и структура гимнастичких техника на партеру и на справама (коњ са хватаљкама, кругови, вратило, разбој, греда, еластични сто).

Стручни рад – Примена спортске гимнастике у предшколским установама, нижим и вишим разредима основних школа, у клубовима спортске гимнастике.

## РУКОМЕТ

Теорија – Историјски развој рукомета; Теоријске основе рукометашког тренирања и такмичења; Карактеристике савремене

рукомета у свету (ИHF, ЕHF) и Србији (PCC). Професионализам у рукомету и савремени модели рукометаша; Примена научног метода у рукомету; Рекреативно забавни облици рукомета.

Физичка припрема – Рукометашка тренираност и спортска форма; Планирање и програмирање кондиционе припреме; Карактеристике аеробног и анаеробног тренинга; Карактеристике тренажних оптерећења; Тренирање антропомоторичких способности рукометаша обзиром на полне, такмичарске и узрастне карактеристике.

Техника и тактика – Појмови и дефиниције; Специјалност и специфичност технике и тактике; Индивидуална, групна и екипна (колективна) тактика; Карактеристике система игре у нападу и одбрани; Савремене методе за анализу и процену техничко-тактичких елемената.

Методика – Специјалност и специфичност рукометашког дидактичко-методичког процеса (средства, методе, принципи, организација, контрола); Карактеристике тренирања рукометаша с обзиром на узрастне карактеристике и полне разлике; Карактеристике образовања спортског тренера.

Стручни рад – Модели часа тренинга обзиром на узрастне карактеристике. Структурни садржаји рукометашког тренинга; Планирање и периодизација тренинга у спортским клубовима и рукометним секцијама.

## ЈЕДИНСТВЕНА ЛИСТА ИЗБОРНИХ ПРЕДМЕТА НА ОСНОВНИМ СТУДИЈАМА

Ред. бр.	Наставни предмет	Часова активне наставе (П+В) у недељи	Часова активне наставе (П+В) у семестру	ЕСПБ
1.	Олимпизам	1+2	15+30=45	5
2.	Гимнастика за све	1+2	15+30=45	5
3.	Ритмика	1+2	15+30=45	5
4.	Здравствено васпитање	1+2	15+30=45	5
5.	Терминологија физичког васпитања и спорта	1+2	15+30=45	5
6.	Методика игара у физичком васпитању	1+2	15+30=45	5
7.	Допинг и антидопинг у спорту	1+2	15+30=45	5
8.	Фитнес	1+2	15+30=45	5
9.	Развојна гимнастика	1+2	15+30=45	5
10.	Локомоторни апарат у спорту	1+2	15+30=45	5
11.	Друштвени плес	1+2	15+30=45	5
12.	Спортови снаге	1+2	15+30=45	5
13.	Спорт особа са инвалидитетом	1+2	15+30=45	5
14.	Баскет	1+2	15+30=45	5
15.	Мали фудбал	1+2	15+30=45	5
16.	Основе балета	1+2	15+30=45	5
17.	Фитнес и велнес програми	1+2	15+30=45	5
18.	Ватерполо	1+2	15+30=45	5
19.	Спортска масажа	1+2	15+30=45	5
20.	Менаџмент спортских манифестација	1+2	15+30=45	5
21.	Тенис	1+2	15+30=45	5
22.	Адаптивно физичко вежбање	1+2	15+30=45	5
23.	Спортско пењање	1+2	15+30=45	5
24.	Замор и опоравак у спорту 1	1+2	15+30=45	5
25.	Методика рекреације у туризму	1+2	15+30=45	5
26.	Самоодбрана	1+2	15+30=45	5
27.	Акробатика	1+2	15+30=45	5
28.	Мини рукомет	1+2	15+30=45	5
29.	Дечја атлетика	1+2	15+30=45	5
30.	Одбојка на песку	1+2	15+30=45	5
31.	Стрељаштво	1+2	15+30=45	5





## Оквирни садржаји изборних предмета

### СПОРТОВИ СНАГЕ / 5 бодова

Дефиниција основних појмова. Режим и типови мишићних напрезања. Квалитативне карактеристике снаге. Средства и методе развоја снаге. Класификација спортова снаге. Дизање тегова као олимпијска дисциплина. Профил дизача тегова. Правила такмичења у дизању тегова. Методе побољшања специфичне снаге у ацикличним спортовима, са доминантном усмереношћу на развој максималне снаге. Принципи и програми тренинга у дизању тегова. Методика обуке техника дисциплина у дизању тегова. Бодибилдинг. Принципи, методе и средства у тренажном процесу бодибилдера. Средства и методе за развој мишићне масе у бодибилдингу. Средства и методе повећања издржљивости у снази. Powerlifting i Strongman као спортови снаге (принципи, средства и методе тренирања и правила такмичења).

### МИНИ РУКОМЕТ/ 5 бодова

Специфичности техничко-тактичких елемената мини рукомета са акцентом на простор и број учесника. Етапе у образовању рукометне игре. Методе за развој и усавршавање технике. Анализе елемената технике рукомета. Условљеност технике од кретних способности и нивоа физичке припремљености. Системи игре у нападу и одбрани. Правила.

### ВАТЕРПОЛО / 5 бодова

Историјски развој ватерпола, Техника у ватерполу. Тактика у ватерполу, Физичка припрема у ватерполу, Основна правила. Обука и усавршавање техничко-тактичких елемената са и без лопте (техника додавања). Методе за повећање кондиционе спреме. Тактика (индивидуална, групна и екипна). Техника голмана. Едукација студената у циљу селекције младих играча.

### АДАПТИВНО ФИЗИЧКО ВЕЖБАЊЕ/ 5 бодова

Научне основе формирања система Адаптиране Физичке Активности (АФА). Терапеутска вредност и циљеви. Међународна класификација поремећаја и онеспособљеност. Теорија и методика. Могућности упражњавања спортске активности. Параолимпијски покрет. Интеграција здравствено онеспособљених у систем физичког васпитања у школи. Савремене тенденције развоја Интернационалне Федерације за АФА програм. Примена АФА програма код различитих поремећаја и повреда са посебним освртом на женске особе, жртве злостављања.

### МЕНАЏМЕНТ СПОРТСКИХ МАНИФЕСТАЦИЈА/5 бодова

Врсте спортских такмичења. Циљеви организације спортских такмичења. Социолошки, педагошки и спортско развојни аспекти организације спортских такмичења у школској и спортској активности. Организација школских спортских догађаја (међуразредних турнира, лига, првенстава школе, крос такмичења и других спортско рекреативних догађаја). Методе процене

могућности и оправданости организације спортских догађаја (SWOT, ПЕСТ). Планирање организације спортских такмичења. (Студија изводљивости). Нормативи и стандарди као предуслов за организацију спортских догађаја. Организациона тела, службе, тимови. (Органограм реализације спортског догађаја). Задаци организационих тела, служби, тимова. Израда пројеката и интеракција појединих организационих тела, служби и тимова. Планирање стратегије и облика промоције спортског догађаја. Маркетинг стратегија и комуникацијски маркетинг алати спортског догађаја. Улога и ангажовање волонтера у организацији спортског догађаја.

### **САМООДБРАНА / 5 бодова**

Основне структуралне и информационе карактеристике о борилачким спортовима. Справе и реквизити који се могу користити у обуци. Утилитарност борилачких спортова у самоодбрани. Улога самоодбране у процесу едукације студената. Класификација самоодбране. Техничко-тактички елементи ударачких спортова и њихова примена у самоодбрани. Техничко-тактички елементи бацачких спортова и њихова примена у самоодбрани. Методика обучавања у самоодбрани. Анализа ефеката учења, обучавања и усавршавања елемената самоодбране. Методика обучавања технике. Методика обучавања тактике.

### **СТРЕЉАШТВО/ 5 бодова**

Настанак и развој стрељаштва код нас и у свету. Дисциплине по међународном и националном програму. Основе безбедности руковања са оружјем и законска регулатива. Врсте оружја, муниције и опреме у стрељаштву. Основе балистике. Основе правила суђења у спортском стрељаштву. Методика обучавања стрелаца у спортском стрељаштву. Техничка и тактичка припрема стрелаца у спортском стрељаштву. Физичка припрема стрелаца у спортском стрељаштву. Планирање тренинга у спортском стрељаштву. Селекција такмичара и организација такмичења у спортском стрељаштву. Педагошка пракса у спортском стрељаштву. Основе технике и правила такмичења у практичном стрељаштву (IPSC).

### **ОЛИМПИЗАМ/ 5 бодова**

Почетак игара. Значај игара у Грчкој. Античке олимпијске игре. Декаденција и престанак игара. Заслуге Барона Пјера де Кубертена. Модерне олимпијске игре, од Атине 1896 до Атине 2004. Успони и падови олимпијских игара. Међународни олимпијски комитет. Национални олимпијски комитети. Социолошки и културолошки аспекти Олимпијских игара. Олимпијско васпитање. Основни појмови. Институције у области олимпијског васпитања и образовања.

### **АКРОБАТИКА/ 5 бодова**

Историјски развој, Техника и методика основних акробатских вежби, Акробатика на еластичном столу, Акробатска стаза и еластични сто, Правила оцењивања, Такмичења.

### **ЛОКОМОТОРНИ АПАРАТ У СПОРТУ/ 5 бодова**

Дефиниција, функција и подела коштаног система. Облик костију и подела. Изглед и грађа костију. Крвни судови и живци, покосница и коштана срж. Механичке особине и архитектура костију. Развој коштаног ткива. Коштани системи. Дефиниција, главни и споредни делови, подела, функција зглобова. Зглобни системи. Дефиниција мишића и њихове основне карактеристике. Грађа мишића и подела према грађи. Делови и подела мишића. Мишићна функција. Мишићни системи. Функционалне карактеристике локомоторног апарата човека. Неуролошка основа покрета. Функционалне карактеристике локомоторног апарата у гимнастици, код колективних спортова са лоптом, код појединих дисциплина у пливању, атлетици, плесу, дизања терета и спортова које изабери студенти.

### **СПОРТ ОСОБА СА ИНВАЛИДИТЕТОМ/ 5 бодова**

Групе које карактеришу посебан однос према инвалидима. Узроци настајања инвалидитета. Уже стручна терминологија. Рехабилитација. Теорија спорта инвалида. Спортске организације инвалида. Међународна спортска такмичења. Спортови на параолимпијским играма. Такмичарске категорије у спорту инвалида.

### **МАЛИ ФУДБАЛ/ 5 бодова**

Етапе у образовању фудбалске игре. Методе у развоју и усавршавању технике, кретне способности као предуслов напредовања у техници, ниво физичке припремљености и техника. Специфичности техничко-тактичких и физичких способности. Анализе техничких елемената, системи игре у малом фудбалу (напад и одбрана).

### **РИТМИКА/ 5 бодова**

Основни принципи јединства ритмике и музике у теловежбеном процесу. Вежбе за савладавање јединства музике и покрета. Вежбе за хармоничан развој тела. Принципи естетике телесних покрета и етике теловежбеног процеса. Основе креирања ритмичких састава на различитим нивоима образовања.

### **БАСКЕТ / 5 бодова**

Историјски развој баскета. Експанзија популарности баскета. Правила, терен, опрема. Системи такмичења. Баскет као средство рекреације. Социолошки аспекти баскета. Специфичне технике игре у рекету. Тактика у баскету. Street ball.

### **ГИМНАСТИКА ЗА СВЕ / 5 бодова**

Гимнастика као базични спорт, Школа гимнастике за негимнастичаре (ГИМФИТ школа), Тренинг, Методика обучавања

вежби на справама, Вежбе на еластичном столу, Полигон спретности, Нормативи физичке и техничке припреме, Начин оцењивања, Вођење картона, Сертификати.

### **ФИТНЕС / 5 бодова**

Појам фитнеса. Компоненте фитнеса. Моторичке фитнес способности. Кардиореспираторни фитнес (принципи, методе, аеробне активности). Мишићна снага (фактори, технологија тренирања). Флексибилност. Стречинг. Јога. Фитнес у физичком васпитању, спорту и рекреацији. Такмичарски фитнес (средства, кореографија). Процена фитнес способности.

### **ДРУШТВЕНИ ПЛЕС/ 5 бодова**

Развој и карактеристике друштвеног плеса. Основне структуре технике. Методика и техника основних корака друштвених плесова: рок-ен-рол, фокстрот, полка, валцер, танго, ча-ча-ча, и других. Плесно музичке игре. Забавни плесови. Импровизација. Значај и примена друштвеног плеса у основној и средњој школи и рекреацији.

### **ТЕНИС / 5 бодова**

Методика подучавања тениса. Дефиниција, значај и циљеви. Стилски подучавања примењени на тенис. Техника тениса, форхенд, бекхенд, севис, волеј и његове варијанте, смеч и његове варијанте, други ударци за напредне играче. Физички тренинг. Ментални тренинг. Биомеханика тениса. Исхрана за тенисере на такмичењима. Спречавање повреда у такмичарском тенису.

### **МЕТОДИКА ИГАРА У ФИЗИЧКОМ ВАСПИТАЊУ / 5 бодова**

Филозофско схватање игре. Дефиниција игре. Улога игара у васпитању деце предшколског узраста по фазама старости. Подела игара према различитим критеријумима. Место и улога игре у систему физичког васпитања. Значај игре развоју моторичких способности. Повезаност игре са осталим телесним активностима. Примена елементарних игара у физичком васпитању.

### **ОДБОЈКА НА ПЕСКУ / 5 бодова**

Историјски развој одбојке (историјат одбојке на ОИ, СП и ЕП). Техника одбојке (у нападу, у одбрани). Тактика одбојке (у нападу и у одбрани). Физичка припрема одбојкаша. Методика свих елемената одбојкашке технике.

### **ФИТНЕС И ВЕЛНЕС ПРОГРАМИ / 5 бодова**

Класификација група физичких активности које се изводе у фитнес центрима. Структурална анализа кретања која се изводе у оквиру фитнес метода. Анализа основних и изолованих вежби снаге, цикличних кретања на кардио уређајима као и типичних кретања у појединим врстама аеробика. Методички поступци за усвајање моторичких знања кроз фитнес методе, за развој и одржавање димензија снаге и обликовање тела као и поступци за развој и одржавање функционалних способности и за редукцију

поткожног масног ткива. Методички поступци за развој и одржавање моторичких и функционалних способности и обликовање тела помоћу различитих система аеробика. Историјски развој аеробика. Такмичарски аеробик. Систематизација различитих врста аеробика. Степ аеробик, slide аеробик, aqua аеробик, аеробик за децу. Плесне врсте аеробика. Аеробик са оптерећењем, cross фит, фит ball, пилатес. Callanetics, spinning. Методе учења кореографије. Cueing. Дефиниција и концепт wellnessa. Место и улога wellnessa у свету. Фактори развоја wellnessa. Wellness као селективна туристичка понуда. Принципи извођења wellness програма: објекти, ентеријери, стручни кадар, комуникација и избор садржаја. Организација и приказ групних кореографија.

### **МЕТОДИКА РЕКРЕАЦИЈЕ У ТУРИЗМУ / 5 бодова**

Дефиниција и значај рекреације у свету; Методика рекреације; Рекреација у туризму и месту становања; Дефиниција и значај туризма у свету као друштвено економског феномена; Улога спортске рекреације као основа за развоја различитих типова селективног туризма; Систематизација облика спортско рекреативних програма у туристичкој понуди; Појам, начела и облици анимације; Развој и подела анимације; Организација анимације. Примена програма анимације у рекреацији за различите популационе групе.

### **СПОРТСКО ПЕЊАЊЕ/ 5 бодова**

Настанак, историјски развој и подела у планинарству, Опрема која се користи у алпинизму и спортском пењању. Рад са опремом у алпинизму и спортском пењању. Врсте чворова и њихова примена. Типови хватишта и газишта на природним и вештачким стенама. Осигурање и типови осигурања (одозго и одоздо). Обезбеђење алпинистичких и спортско-пењачких смерова. Опремање нових смерова на природним и вештачким стенама. Техника пењања. Техника абзеловања. Прва помоћ и самоспахавање. Обука технике пењања на вештачким и природним стенама

### **СПОРТСКА МАСАЖА / 5 бодова**

Подела масаже. Опрема кабинета за масажу. Средства за масирање. Припрема за масажу. Физиологија масаже. Идикације и контраиндикације. Психолошки аспекти масаже. Организација рада у кабинету за масажу. Масажни хватови. Општа масажа. Спортска масажа. Релаксациона масажа. Масажа посебних делова тела. Масажа деце, трудница. Самомасажа. Рефлексотерапијска масажа. Ароматерапијска масажа.

### **ДОПИНГ И АНТИДОПИНГ У СПОРТУ/ 5 бодова**

Историјат употребе допинга. Допинг супстанце и методе допинга. Физиолошко-биохемијска основа коришћења допинга у спорту. Светски анти-допинг код. Правна регулатива у борби против коришћења допинга. Етички стандарди у спорту као превентива у

борби против допинга. Улога Светске (WADA) и националних анти-допинг агенција. Проблем коришћења допинга у непрофесионалном спорту. Процедура, поступци и методологија анти-допинг контроле. Обавезе спортисте и тренера током процедуре анти-допинг контроле. Поступци пријављивања изузетака због терапијске употребе (TUE). Поступци у случајевима припадности регистрованој контролној групи и обавеза пријављивања локација тренинга и припрема. Планирање тренинга, исхране и суплементације као ефективне алтернативе коришћењу допинга у непрофесионалном спорту.

### **ТЕРМИНОЛОГИЈА ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА / 5 бодова**

Карактеристике научног и професионалног говора. Терминологија научног стила у језику и говору. Улога и значај терминологије. Општа терминологија. Стручна лексика и терминологија. Појам терминологије физичког васпитања и спорта. Функција терминологије физичког васпитања и спорта. Структура термина у физичком васпитању и спорту. Термини у физичком васпитању и спорту са граматичке тачке гледишта. Основне лексичко-терминолошке категорије. Дефиниције и проблем дефинисања појмова. Лексикографија и терминологија. Методе истраживања у области терминологије. Примена компјутерске технологије у терминологији.

### **ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ/ 5 бодова**

Исхрана -значај и улога свих хранљивих материја у исхрани здравих људи. Исхрана - препоруке за правилну исхрану (са посебним освртом на потребе и проблеме у исхрани деце и омладине, и спортиста). Исхрана и хроничне незаразне болести; Гојазност – етиологија, епидемиологија, компликације и дијетотерапија; Поремећаји понашања у исхрани. Карактеристике и превенција инфекција. Препартиципациони скрининг. Превенција наркоманије; Превенција обољења која се преносе полним путем; Превенција спортских повреда. Превенција масовних незаразних болести. Превенција најучесталијих кожных обољења у спортској популацији.

### **РАЗВОЈНА ГИМНАСТИКА/ 5 бодова**

Појам "гимнастика" у свим облицима и њеног развоја кроз векове до данас. Стручна терминологија основних положаја и кретања на гимнастичким справама и тлу. Релација између развојне гимнастике и антрополошког статуса (морфолошког, функционалног, моторичког, конативног, когнитивног и социолошког) деце и омладине са акцентом на предшколски и млађи школски узраст. Примена гимнастичких садржаја са акцентом на познавање сензибилних фаза у биолошком развоју човека. Развојна гимнастика за узраст 3-5 година (Родитељ дете). Развојна гимнастика за предшколски узраст 5-7 година. Развојна гимнастика за рани школски узраст 8-10 година. Техника, методика, чување и помагање и извођење вежби, комбинације

вежби и састави из рекреативног програма Гимнастичког савеза Србије, школских такмичења у спортској гимнастици за најмлађе категорије. Организација практичног рада.

### **ДЕЧЈА АТЛЕТИКА / 5 бодова**

Историјски развој дечје атлетике. Циљеви. Старосне групе и програм такмичења. Материјал и опрема. Такмичења. Организација. Програм дисциплина. Спринт, препоне. Спринт штафета. Бацање копља и диска за тинејџере. Скок удаљ са кратким залетом. Троскок са кратким залетом. Скок удаљ с мотком. Унакрсно скакање. Прескакање конопца. Бацања у мету. Бацање копља за децу. Бацање на коленима. Бодовање такмичења.

### **ЗАМОР И ОПОРАВАК У СПОРТУ 1/ 5 бодова**

Класификација замора. Специфични узроци настанка замора код спортиста. Утицај замора на карактеристике органских система. Детекција симптома и знакова замора током тренинга и такмичења. Гранична подручја у спортском тренингу слична замору. Синдром претренираности у спорту. Стратегије опоравка у спорту. Фактори и параметри који утичу на опоравак спортиста. Специфично планирање тренинга у циљу опоравка спортиста. Психолошки приступи у циљу опоравка спортиста. Специфични нутритивни приступи у циљу опоравка спортиста. Могућности комбиновања различитих приступа током периода опоравка. Анализа алтернативних метода за опоравак спортиста. Разлике између припремног, такмичарског и периода опоравка у спорту. Мониторинг током периода опоравка код спортиста. Планирање и припрема опоравка спортиста по фазама. Стратегије физичког вежбања током периода опоравка. Физикалне процедуре као средство опоравка. Планирање исхране као средство опоравка. Физиолошко-биохемијска основа употребе суплемената у циљу опоравка.

### **ОСНОВЕ БАЛЕТА/ 5 бодова**

Историјат класичног и модерног балета. Називи титула играчица и играча у балету. Значај физичког и менталног здравља у балету. Правилно држање тела. Идеално балетско тело. Узрасне карактеристике и почетак балетског тренинга. Балетска гардероба и опрема. Правилан избор и употреба балетских патика. Значај и методе балетског загревања. Истезање ногу на поду и поред балетског штапа. Основни сегменти балетског часа: вежбе поред штапа, вежбе на средини сале, адађо и алегро. Основне позиције ногу и руку. Апломб. Фацијална експресија на балетским наступима. Позиције тела у балету. Мали и велики скокови. Окрети на две и на једној ноzi. Структура часа класичног балета. Концепт модерног балета и основне технике. Музикалност и фокус током извођења техника. Улога кореографа и врсте кореографија. Балетска нотација. Здравствени ризици професионалних играча. Терапија плесом.



## СПОРТСКА ОПРЕМА И МЕСТО ОДРЖАВАЊА ПРАКТИЧНЕ НАСТАВЕ

Спортске патике, тренирице, спортски дрес и шортс.

За пливање: гаћице за пливање, капа и наочаре.

За борења: кимоно.

За скијање: комплет скија и скијашка опрема (капа, рукавице наочаре).

За гимнастику: заштитне кожице.

За атлетику: патике (спринтерице).

За одбојку: коленице.

Реквизите и справе обезбеђује Факултет.

Факултет организује вежбе из предмета Скијање и Активности у природи на теренима ван Факултета. Настава је курсна, а студенти сами носе трошкове боравка и смештаја.



Факултетска сала

Вежбе из предмета: Плес, Друштвени плес, Фитнес, Борења, Антропомоторика, Корективна гимнастика, Ритмичка гимнастика, Рекреација, Ритмика, Спортски снаге и други изводе се у сали Факултета.

Вежбе из предмета: Одбојка, Кошарка, Баскет, Мини рукомет, Рукомет, Мали Фудбал и Фудбал одржавају се у Спортском центру "Чаир".

Вежбе из Атлетике изводе се на градском Стадиону „ФК Раднички“ и у седишту Факултета.

Вежбе из Спортске гимнастике и Гимнастике за све одржавају се у спортској хали „Гимнастички клуб Ниш“.

Вежбе из Пливања и Ватерпола одржавају се на базену Спортског центра "Чаир".

Вежбе из предмета Тенис изводе се на тениском терену поред зграде Факултета.

Теоријска предавања за све предмете одржавају се у згради Факултета, осим за студенте који студирају студијски програм, који се поред класичног начина, може студирати и на даљину.

**Студенти купују стручну литературу и уџбенике у скриптарници у приземљу зграде Факултета.**

# МАСТЕР АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ, ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ И СПОРТ

---

## ТРАЈАЊЕ

---

2 семестра – I година

## ДИПЛОМА

---

Високо образовање

Стручни назив – **МАСТЕР ПРОФЕСОР ФИЗИЧКОГ  
ВАСПИТАЊА И СПОРТА**

## УСЛОВИ

---

Диплома и уверење о положеним испитима на основним академским студијама

Посебни услови – лекарско уверење

## ПОСТУПАК ПРИЈАВЉИВАЊА НА КОНКУРС ЗА УПИС

### Документација за пријаву:

---

Пријавни лист (купује се у скриптарници Факултета)

Оверена фотокопија дипломе о завршеним основним студијама

Уверење о положеним испитима на основним студијама

Оригинал извода из матичне књиге рођених

Лекарско уверење о општем здравственом статусу кандидата (добија се од овлашћене здравствене установе)

## УПИС У ПРВУ ГОДИНУ

### Документација за упис:

---

Стечено право уписа

2 попуњена ШВ обрасца (купују се у скриптарници Факултета)

Индекс

3 фотографије (2 фотографије димензија 4,5x3,5 cm и једна фотографија димензија 2,5x2 cm)

Уплата трошкова уписа

Уплата осигурања

Уплата школарине (за самофинансирајуће студенте)

## ОПШТЕ НАПОМЕНЕ

### Право уписа на студије

На Мастер академске студије, физичко васпитање и спорт Факултета спорта и физичког васпитања у Нишу, може се уписати лице које има:

завршене основне академске студије, физичко васпитање и спорт са остварених 240 ЕСПБ бодова

завршене студије за стицање VII-1 степен стручне спреме из области физичко васпитање и спорт

Студијским програмом, односно одлуком Наставно-научног већа Факултета, утврђује се који су програми основних студија одговарајући за наставак студија на одређеном студијском програму. Веће може одредити стручну комисију, која ће дати мишљење о евентуалној потреби допунских програмских садржаја, које студенти морају савладати у случајевима када студијски програми нису одговарајући.

Редослед кандидата за упис у прву годину мастер академских студија утврђује се на основу опште просечне оцене и дужине студирања на основним академским студијама.

## Студијски програм мастер академских студија / физичко васпитање и спорт

(класично и на даљину)

Ред. бр.	Назив предмета	Часова активне наставе (П+В+СИР+ДОН) у недељи	Часова активне наставе (П+В+СИР+ДОН) у семестру	ЕСПБ
<b>I СЕМЕСТАР</b>				
Обавезни предмети				
1.	Научно-истраживачки рад у спорту и физичком васпитању	2+2+1+0	30+30+15+0=75	6
2.	Информатика	2+1+0+1	30+15+0+15=60	6
3.	Технологија спорта 2	2+2+0+0	30+30+0+0=60	6
4.	Холистички приступ адаптивном физичком вежбању	2+2+0+0	30+30+0+0=60	6
Изборна група 1 (бирати 6 бодова: један изборни предмет)				
5.	Психологија спорта 2	2+1+0+0	30+15+0+0=45	6
	Школски спорт	2+1+0+0	30+15+0+0=45	6
	Социјална психологија	2+1+0+0	30+15+0+0=45	6
Укупно у I семестру		10+8+1+1=20	150+120+15+15=300	30
<b>II СЕМЕСТАР</b>				
Обавезни предмети				
6.	Управљање временом у спорту	2+1+0+0	30+15+0+0=45	6
Изборна група 2 (бирати 6 бодова: један изборни предмет)				
7.	Стручно-педагошки рад у Ф.В.	2+2+0+0	30+30+0+0=60	6
	Стручно-педагошки рад у спорту	2+2+0+0	30+30+0+0=60	6
	Стручно-педагошки рад у рекреацији	2+2+0+0	30+30+0+0=60	6
Изборна група 3 (бирати 6 бодова: један изборни предмет)				
8.	Инклузија у организованим физичким активностима	2+1+0+0	30+15+0+0=45	6
	Процена и планирање физичких активности	2+1+0+0	30+15+0+0=45	6
	Енглески 2	2+1+0+0	30+15+0+0=45	6
Обавезни предмети				
9.	Завршни рад – студијски истраживачки рад	0+0+10+0	0+0+150+0=150	6
10.	Завршни рад			6
Укупно у II семестру		6+4+10+0=20	90+60+150+0=300	30
Укупно на студијском програму		15+13+11+1=40	225+195+165+15=600	60

### **НАУЧНО-ИСТРАЖИВАЧКИ РАД У СПОРТУ И ФИЗИЧКОМ ВАСПИТАЊУ / 6 бодова**

Појам и предмет методологије истраживања. Методе истраживања (методе генерисања хипотеза, прикупљања података, избора узорка испитаника). Методе мерења података. Методе обраде података. Униваријантне методе. Наука. Научне методе. Научна истраживања (фундаментална, примењена, развојна). Статистичка методологија. Униваријантне методе. Мултиваријантне методе. Технологија истраживања.

### **ИНФОРМАТИКА / 6 бодова**

Информација и њена представа у дигиталном облику. Основне функције рачунара, основи хардвера и софтвера рачунара. Меморијски медијуми у рачунару. Улазно - излазни уређаји рачунара. Типови података. Организација меморисања података у рачунару. Припрема и извршавање програма у рачунару. Софтверски алати за креирање апликација на рачунару. Методологија креирања апликације. Функције оперативних система. Коришћење Windows оперативних система. Обрада текста, обрада табела, визуелизација, графика, хипермедија, мултимедија. Типови рачунарских мрежа (LAN, MAN, WAN). Интернет. Сервиси на Интернету.

### **ТЕХНОЛОГИЈА СПОРТА 2/ 6 бодова**

Појмови спорта, развој и технологија, структура и функционисање. Физиолошке основе тренирања и тренинг у метаболичким зонама. Стварање лактата, праг оптерећења, механизми адаптације, методе тренинга и оптерећења у метаболичким зонама. Технолошки процес спортског тренинга. Активности које претходе тренажном процесу, активности за време тог процеса и активности после тог процеса. Моделирање спортова, дијагностика спортиста, контрола тренажног процеса. Интегрални трансформацијски процеси. Анализа ефеката тренинга. Корекција тренинга.

### **ХОЛИСТИЧКИ ПРИСТУП АДАПТИВНОМ ФИЗИЧКОМ ВЕЖБАЊУ / 6 бодова**

Патологија (дефиниција и класификација свих инвалидитета и болести). Утицај и ризици физичких активности код људи са хроничним болестима и инвалидитетом. Психосоцијалне основе инвалидитета. Педагошке основе приступа деци са инвалидитетом. Правни оквири и конвенције о особама са инвалидитетом. Организационе основе адаптивних физичких активности организација адаптивног физичког вежбања. Спортски програми у адаптивном физичком вежбању. Елементарне игре у адаптивном физичком вежбању. Биомеханичке карактеристике спортских

техника у параолимпијским спортовима. Карактеристике физичких активности особа са моторним (физичким) инвалидитетом. Карактеристике физичких активности особа са сензорним инвалидитетом. Карактеристике физичких активности особа са интелектуалним инвалидитетом. Карактеристике физичких активности особа са интелектуалним инвалидитетом. Карактеристике физичких активности особа са поремећајима слуха.

### **ПСИХОЛОГИЈА СПОРТА 2/ 6 бодова**

Личности и спорт. Когнитивни и конативни фактори и спортске дисциплине. Моторичке димензије. Моторичко учење. Фрустрације и конфликти. Психологија спортских колектива. Појам и карактеристика спортског колектива. Динамика понашања у спортском колективу. Такмичење. Тренинг. Психолошки аспекти спортског тренинга. Психолошка припрема врхунских спортиста. Стрес у спорту. Предстартна стања. Замор. Допинг и спорт. Маркетинг у спорту.

### **СОЦИЈАЛНА ПСИХОЛОГИЈА/ 6 бодова**

Предмет и однос социологије спорта са другим наукама, Структурни проблеми ове дисциплине (спортска делатност као особени друштвени феномен, социолошка обележја спортских грана, спортска група као друштвени феномен, слободно време и спорт, спорт и екологија, спорт и економија, спорт и култура, спорт и насиље, спорт и политика, спорт и медији, менаџмент у спорту, спорт и међународни односи, облици друштвене свести и спорт).

### **СТРУЧНО-ПЕДАГОШКИ РАД У ФИЗИЧКОМ ВАСПИТАЊУ / 6 бодова**

Обрадити структуру, организацију и програмске садржаје часа по фазама – I, II, III и IV. Обрада дидактичких организационих облика рада: класичне и савремене. Специфичности наставног плана и програма за средњу школу. Методе мерења физиолошког оптерећења на часу – израда физиолошке кривуље и реализовање мерења активног времена на часу као и израда дијаграма моторичке испуњености часа. Самостално вођење часа по фазама са ученицима средње школе. Израда глобалног оперативног месечног плана рада за једну годину. Конципирање десет писаних припрема за практично предавање.

### **СТРУЧНО-ПЕДАГОШКИ РАД У СПОРТУ / 6 бодова**

СТИЦАЊЕ ПРАКТИЧНИХ ЗНАЊА КРОЗ РЕАЛИЗАЦИЈУ РАЗЛИЧИТИХ ПРОГРАМА СПОРТА У СПОРТСКИМ КЛУБОВИМА И СЕКЦИЈАМА СПОРТА У ОСНОВНИМ И СРЕДЊИМ ШКОЛАМА. Потребно је да студенти стечена теоријска знања из различитих спортова, који се проучавају на Факултету примене у склопу програма конкретних спортских клубова града Ниша, на основу чега ће се вршити стручна и педагошка анализа спортске праксе.

## **СТРУЧНО-ПЕДАГОШКИ РАД У РЕКРЕАЦИЈИ/ 6 бодова**

СТИЦАЊЕ ПРАКТИЧНИХ ЗНАЊА КРОЗ РЕАЛИЗАЦИЈУ ПРОГРАМА РЕКРЕАЦИЈЕ У ФИТНЕС ЦЕНТРИМА, ОБЈЕКТИМА ЗА СПОРТ И РЕКРЕАЦИЈУ, СПОРТСКО-РЕКРЕАТИВНИМ ЦЕНТРИМА И ДР. Циљ праксе је да се теоријска знања стечена у редовној настави практично примене у свакодневной пракси. Студенти ће моћи да организују повремене облике рекреативних активности, рекреативне активности у току рада, у зимским и летњим условима, у фитнес центрима, у месту становања и изван места становања.

## **ИНКЛУЗИЈА У ОРГАНИЗОВАНИМ ФИЗИЧКИМ АКТИВНОСТИМА/6 бодова**

Дефиниција и класификација инклузије. Правна регулатива инклузије у свету и у Србији. Значај ране инклузије. Значај родитеља у инклузији. Ставови према инклузији. Едукација наставника физичког васпитања за инклузију. Специјална олимпијада и инклузија. Елементарне игре и инклузија. Параолимпијски спортови и инклузија. Непараолимпијски спортови и инклузија. Инклузија особа са физичким хендикепом у организационим облицима физичког вежбања. Инклузија особа са интелектуалним хендикепом у организационим облицима физичког вежбања. Инклузија особа са сензорним хендикепом у организационим облицима физичког вежбања. Инклузија особа са оштећењем слуха у организационим облицима физичког вежбања. Инклузија деце са високим способностима у организационим облицима физичког вежбања.

## **ПРОЦЕНА И ПЛАНИРАЊЕ ФИЗИЧКИХ АКТИВНОСТИ/6 бодова**

Дефиниције физичке активности; Позитивни ефекти физичке активности на организам; Баријере за реализацију физичких активности; Тренд физичке активности у Европи и свету; Тренд физичке активности у Србији; Врсте процене и мерење физичких активности; Процена физичке активности различитих популационих група; Интереси промоције физичких активности; Групна и самостална тестирања и процена физичких активности различитих популационих група.

## **ИСХРАНА И СУПЛЕМЕНТАЦИЈА СПОРТИСТА/6 бодова**

Унос угљених хидрата и физичка активност. Масти у исхрани спортиста. Унос протеина код спортиста. Посебни аспекти метаболизма воде код спортиста. Витамини, минерали и микроелементи у исхрани. Општи појмови и специфични циљеви суплементације спортиста. Поремећаји исхране спортиста и њихова превенција. Специфичне опасности употребе суплемената у спорту. Распоред уноса енергетских хранљивих материја и течности. Састављање дневног хранљивог оброка за спортове снаге и брзине. Састављање дневног хранљивог оброка за спортове аеробне издржљивости. Састављање дневног хранљивог оброка за спортове у којима је потребна комбинација снаге и



издржљивости. Стратегије исхране и суплементације за специфичне енергетске потребе. Контрола исхране и суплементације спортиста.

### **УПРАВЉАЊЕ ВРЕМЕНОМ У СПОРТУ/6 бодова**

Основе управљачке делатности. Употреба ИТ у планирању и програмирању физичке припреме. Технике планирања. Анализа и планирање потенцијала спортске организације. Интегративни приступ у моделовању развоја спортске форме. Управљање тренажним ефектима. Периодизација развоја моторичких способности. Планирање спортске каријере. Планирање развоја спортске форме у олимпијском циклусу. Планирање такмичарске сезоне. Периодизација развоја моторичких способности млађих узрасних категорија. Дијагностика и примена резултата у планирању и програмирању развоја моторичких способности. Програмирање у спорту. Антрополошки, методолошки и методички аспекти програмирања. Компетенције спортских менаџера.

### **ШКОЛСКИ СПОРТ/6 бодова**

Теоријске основе физичког васпитања и образовања. Историјски контекст физичког вежбања, вишедимензионални значај физичког васпитања. Систем школског спорта у Србији. Спортска школска такмичења. Мале олимпијске игре 1969. година. Спортске игре школске омладине Србије (СИШОС) 1972–1976. година. Олимпијске спортске игре школске омладине Србије (ОСИШОС) 1976–2013. Мисија и визија школског спорта. Специфичности спортске организације. Савез за школски спорт и олимпијско васпитање Србије. Савез за школски спорт града Ниша. Физичко васпитање студената у Србији. Спорт студената. Спортска такмичења студената.

### **ЕНГЛЕСКИ ЈЕЗИК 2 / 6 бодова**

Present perfect simple, Present perfect passive, Conditionals, Modal verbs II, Present perfect continuous, Time expressions Indirect questions, Question tags, Reported speech, Statements, commands, questions, Academic skills in reading and writing and scientific paper preparation and deliver, (academic scientific discourse application by means of authentic texts).

### **ЗАВРШНИ РАД - СТУДИЈСКО ИСТРАЖИВАЧКИ РАД / 6 бодова**

Критеријуми за избор теме и подношење пројекта мастер/завршног рада. Законски оквир. Права испитаника. КОБСОН. Претраживање. Експеримент – појам и врсте. Праћење и вредновање рада у физичком васпитању (оцењивање). Тестирање неселектиране популације. Биомеханичке методе у спорту. Тестови у спорту. Тестови у рекреацији. Конативни и когнитивни тестови. Фазе у научно-истраживачком раду: дефинисање проблема, преглед истраживања, дефинисање циљева и хипотеза, израда метода истраживања (узорак испитаника и мерних инструмената и методе обраде података), спровођење

експеримента, прикупљање података, обрада интерпретација резултата, дефинисање закључака.

# **МАСТЕР АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ, ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ, ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ И ЗДРАВЉЕ**

---

## **ТРАЈАЊЕ**

---

2 семестра – I година

## **ДИПЛОМА**

---

Високо образовање

Стручни назив – **МАСТЕР ПРОФЕСОР ФИЗИЧКОГ  
ВАСПИТАЊА И КИНЕЗИТЕРАПИЈЕ**

## **УСЛОВИ**

---

Диплома и уверење о положеним испитима на основним академским студијама

Посебни услови – лекарско уверење

## **ПОСТУПАК ПРИЈАВЉИВАЊА НА КОНКУРС ЗА УПИС**

### **Документација за пријаву:**

---

Пријавни лист (купује се у скриптарници Факултета)

Оверена фотокопија дипломе о завршеним основним студијама

Уверење о положеним испитима са основних студија

Оригинал извод из матичне књиге рођених

Лекарско уверење о општем здравственом статусу кандидата (добија се од овлашћене здравствене установе)

## УПИС У ПРВУ ГОДИНУ

### Документација за упис:

---

Стечено право уписа

2 попуњена ШВ обрасца (купују се у скриптарници Факултета)

Индекс

3 фотографије (2 фотографије димензија 4,5x3,5 cm и једна фотографија димензија 2,5x2 cm)

Уплата трошкова уписа

Уплата осигурања

Уплата школарине (за самофинансирајуће студенте)

## ОПШТЕ НАПОМЕНЕ

### Право уписа на студије

На Мастер академске студије, физичко васпитање и спорт на Факултету спорта и физичког васпитања у Нишу, може се уписати лице које има:

Завршене основне академске студије, физичко васпитање и спорт са остварених 240 ЕСПБ бодова

Завршене студије за стицање VII-1 степен стручне спреме

Студијским програмом, односно одлуком Наставно-научног већа Факултета, утврђује се који су програми основних студија одговарајући за наставак студија на одређеном студијском програму. Веће може одредити комисију, која ће дати мишљење о потреби допунских програмских садржаја, које морају савладати студенти у случајевима када студијски програми нису одговарајући.

Редослед кандидата за упис у прву годину мастер академских студија утврђује се на основу опште просечне оцене и дужине студирања на основним академским студијама.

**Студијски програм мастер академских студија  
/ физичко васпитање, физичка активност и здравље**

Ред.бр.	Назив предмета	Часова активне наставе (П+В+СИР+ДОН) у недељи	Часова активне наставе (П+В+СИР+ДОН) у семестру	ЕСПБ
<b>I СЕМЕСТАР</b>				
Обавезни предмети				
1.	Научно-истраживачки рад у физичком васпитању, фитнесу и здрављу	1+1+2+0	15+15+30+0=60	6
2.	Основе физичке активности и јавно здравље	2+1+2+0	30+15+30+0=75	6
3.	Напредна физиологија вежбања	1+1+2+0	15+15+30+0=60	5
4.	Примењена психологија здравља и фитнеса	1+1+1+0	15+15+15+0=45	4
5.	Здрава исхрана	1+1+1+0	15+15+15+0=45	4
Изборна група 1 (бирати 5 бодова: један изборни предмет)				
6.	Моторички развој	1+1+2+0	15+15+30+0=60	5
	Биомеханика вежбања	1+1+2+0	15+15+30+0=60	5
	Физичко васпитање и целоживотни фитнес	1+1+2+0	15+15+30+0=60	5
Укупно у I семестру		7+6+10+0=23	105+90+150+0=345	30
<b>II СЕМЕСТАР</b>				
Обавезни предмети				
7.	Тестирање-смернице и контрола	1+2+2+0	15+30+30+0=75	5
8.	Корективно вежбање, физикална терапија и здравље	1+2+2+0	15+30+30+0=75	5
Изборна група 2 (бирати 5 бодова: један изборни предмет)				
9.	Седентарни начин живота и јавно здравље	1+2+2+0	15+30+30+0=75	5
	Вежбање за младе	1+2+2+0	15+30+30+0=75	5
	Здраво старење и вежбање	1+2+2+0	15+30+30+0=75	5
	Адаптивна физичка активност	1+2+2+0	15+30+30+0=75	5
Обавезни предмети				
10.	СИР у функцији израде мастер рада	0+0+5+0	0+0+75+0=75	5
11.	Завршни (мастер) рад			20
Укупно у II семестру		3+6+11+0=20	45+90+165+0=300	40
Укупно на студијском програму		10+12+21+0=43	150+180+315+0=645	70

### **НАУЧНО-ИСТРАЖИВАЧКИ РАД У ФИЗИЧКОМ ВАСПИТАЊУ, ФИТНЕСУ И ЗДРАВЉУ/6 бодова**

Наука; Перспектива научно-истраживачког процеса; Интродукција у научно-истраживачки рад; Типови научних истраживања; Утврђивање и представљање проблема истраживања; Формулисање метода истраживања; Етика у научно-истраживачком раду; Статистичке процедуре у научно-истраживачком раду; Процедуре за утврђивање релација између варијабли; Процедуре за утврђивање разлика; Непараметријске технике; Метријске карактеристике мерних инструмената; Пакети за статистичку обраду података; Припрема и писање мастер рада. Претраживање база података; Анализа досадашњих истраживања; Пројектовање истраживачког рада; Дефинисање предмета и проблема, циља и задатака истраживања; Постављање хипотеза; Методе истраживања; Дескриптивна статистика; Нормалност дистрибуције; Корелације; Утврђивање разлика (Т-тест, АНОВА, МАНОВА); Регресиона анализа; Интерпретација добијених резултата на статистичком и информационом нивоу; Генерисање закључака. Примена статистичких пакета (SPSS, Excel), Конструисање истраживања (трансверзално, лонгитудинално).

### **ОСНОВЕ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ И ЈАВНО ЗДРАВЉЕ /6 бодова**

Основе јавног здравља (дефинисање, области специјализације, основне функције) и благостање. Основе епидемиологије и јавног здравља. Квалитет живота повезан са здрављем. Фактори ризика и хроничне болести. Позитивни ефекти Физичке Активности (ФА) на здравље и фитнес. Физиолошки одговори и дуготрајна адаптација на вежбање. Разумевање и промоција физичке активности. ФА препоруке и превенција. Интеграција јавног здравља и ФА: историја, промоција, учесници. Обрасци и трендови у физичкој активности. Ефекти физичке активности на здравље и болести. Мишићнокоштано и функционално здравље и ФА. Фитнес препоруке за функционално здравље. ФА упутства за превенцију канцера. Кардиореспираторно и метаболичко здравље (превенција, фактори ризика). Прекомерна тежина и гојазност, ФА, вежбање и ментално здравље. Здравствени ризици вежбања и ФА. Информациони приступи у промоцији ФА. Приступ школа у промоцији ФА. ФА и јавни здравствени програми и политика процене.

### **НАПРЕДНА ФИЗИОЛОГИЈА ВЕЖБАЊА/5 бодова**

Структура и функција вежбања мишића. Мишићни метаболизам. Интеракција између енергетских система. Неуролошка и хормонална контрола вежбања мишића. Регулација кардиоваскуларног и респираторног система током вежбања. Принципи тренинга вежби. Адаптације тренинга отпора.

Адаптације аеробик и анаеробик тренинга. Умор и његови узроци. Вежбе у топлој и хладној средини. «Таперинг», претренираност и детренираност.

#### **ПРИМЕЊЕНА ПСИХОЛОГИЈА ЗДРАВЉА И ФИТНЕСА /4 бодова**

Дефиниција и историја примењене психологије здравља и фитнеса. Психолошке мотивационе теорије. Теорије и модели вежбајућег понашања. Баријере против позитивног здравог понашања (самодеструктивни узроци, препреке –менталне и психолошке). Особине личности као предиктори здравог понашања. Промене здравог понашања: процеси и модели. Промене у здравом понашању: социјални когнитивни модели. Ситуациони фактори и фактори средине који промовишу ФА и здравље. Културне, религиозне и духовне компоненте. Позитивни ефекти религије и спиритуалности на здравље. Приврженост вежбању и попустљивост. Когнитивне стратегије и стратегије понашања (интервенције, третмани, програми вежбања, примена мотивационе теорије). Психолошке детерминанте физичке активности (године, пол, мотивација, само-ефикасност, друштвена подршка, формат активности, приступ програмима и објекти). Постављање фитнес циљева и вођство. Стратегије за фитнес тренере и персоналне тренере.

#### **ЗДРАВА ИСХРАНА/4 бодова**

Основне хранљиве материје. Метаболизам хранљивих материја. Специфична потражња за хранљивим материјама. Исхрана у етиологији болести. Методи процене нутритиената. Процена нутриционих ознака и индикатора. Методи мерења конзумирања хране код појединаца. Анализа хране или дијете. Процена узимања нутритиената на основу података о конзумирању хране. Процена узимања доступних нутриената. Антропометријска процена тела. Антропометријска процена телесног састава. Лабораторијска процена телесног састава.

#### **МОТОРИЧКИ РАЗВОЈ /5 бодова**

Теоретске перспективе у моторном развоју. Принципи кретања и стабилности. Развој и старење телесних система (скелетни, мишићни, адипозни, ендокрини, нервни). Рани моторни развој. Развој телесног кретања (гмизање, пузање, ходање, трчање и остало). Развој балистичких вештина (ударање, бочно ударање рукама, ударање руком преко главе). Развој манипулативних вештина. Сензорно-перцептуални развој (визуелни, кинестетички, аудитивни, интермодална перцепција). Перцепција и акција у развоју. Социјална и културна ограничења у моторном развоју. Локомоције код старијих одраслих (дисфункција хода, промене адаптивне контроле, промене у равнотежи хода, промене осталих моторних вештина које су повезане са старењем).

### **БИОМЕХАНИКА ВЕЖБАЊА /5 бодова**

Мишићно-коштана и биомеханичка основа покрета; Невро-бихејвиорална основа покрета; Напредне теме у биомеханици; Принципи скелетне адаптације; Биомеханичко разматрање вежби отпора; Бихејвиорална основа моторне контроле и учења; Систематско истраживање писања; Клиничка биомеханика; Механизми људског хода; Електромиографија у истраживању и вежби; Биомеханичка корелација терапеутских вежби; Лекције у биомеханици; Усмерена истраживања; Клинички стаж.

### **ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ И ЦЕЛОЖИВОТНИ ФИТНЕС /5 бодова**

Основе здравственог фитнеса и телесне активности. Основни појмови - физичка способност, физичка припрема, фитнес. Повезаност кретне активности и здравља. Фактори који утичу на понашање и мотивацију за вежбањем. Енергетски, биохемијски и физиолошки аспекти вежбања. Мишићно-коштани, функционални и имунолошки статус човека. "Well-being" концепти у фитнесу. Основни тренажни принципи. Здравствени фитнес. Кардиореспираторни фитнес. Мишићни фитнес. Здравствени статус. Састав тела. Функционалност. Психосоцијално здравље и "well-being" у различитим животним раздобљима. Мерење различитих компоненти фитнеса и здравља. Методе мерења састава тела. Однос састава тела са осталим фитнес компонентама. Аеробни фитнес: дефиниција, мерење, тренажни принципи, тренажне методе, праћење интензитета. Мишићна снага, мишићна издржљивост и тренажне методе за њихов развој. Бенефити тренинга са отпором. Аеробна издржљивост и методика њеног развоја. Аеробни програми вежбања. Снага као физичка способност и методика њеног развоја у фитнесу. Флексибилност као физичка способност и методика њеног развоја. "Walking" програми: основе, физиолошка оправданост, развој, модалитети, методика тренинга. Здравствени (health) фитнес и "well-being" програми. Основе пилатеса, aqua fitnessa и high low aerobika. Организација, планирање, програмирање, спровођење и методика фитнес програма. Планирање програма тренинга на основу стања субјекта. Исхрана. Основе здраве исхране. Категорије исхране. Последице нездраве исхране.

### **ТЕСТИРАЊЕ-СМЕРНИЦЕ И КОНТРОЛА /5 бодова**

Коришћење лабораторијских инструмената, процедуре и одговорности. Подешавање лабораторијских инструмената. Фактори ризика евалуације, медицинска историја и сагласност (пристанак). Технике у тестирању вежбањем: срчани рад и технике процене крвног притиска; кожни набори и технике процене обима; процена телесне масноће; физички фитнес и клиничка дијагностичка процена. Субмаксимални тест протоколи вежби.; процена мишићне снаге и издржљивости; процена флексибилности; Предлог вежбања: метаболичке калкулације; процена циљева учесника и стварање обавеза ка физичкој



активности: одређивање почетних услова, унапређење и одржавање; Педометри. Акцелератори. Упитници. Физички фитнес и клиничке и дијагностичке процене.

### **СЕДЕНТАРНИ НАЧИН ЖИВОТА И ЈАВНО ЗДРАВЉЕ/5**

Глобално преовлађивање физичке неактивности код одраслих. Глобално преовлађивање гојазности код одраслих и деце. Процена нивоа седентаризма. Процена пацијената са прекомерном тежином. Процена гојазности код деце. Време проведено у седећем положају и ризик гојазности код деце и одраслих. Ниво физичке активности и ризици гојазности код одраслих и деце. Гојазност у детињству и ризици за појаву гојазности у старијем добу. Физички фитнес и ризик од гојазности. Интеракција дијете и физичке активности на гојазност. Ниво физичке активности и степен метаболичког одмора. Физичка активност у превенцији и третману гојазности. Веза између исхране и болести. MET: класификација физичке активности у односу на метаболички еквивалент. Коэффициент телесне композиције (BMI). Однос кука и струка (BMR).

### **ВЕЖБАЊЕ ЗА МЛАДЕ/5 бодова**

Физичка активност, фитнес, и здравље деце. Ризици по здравље деце са неактивним стилем живота. Физиолошки механизми ефеката активности, психолошке и социолошке импликације понашања, који утичу на здравље деце. Методе за изучавање физичког фитнеса. Нивои фитнеса код деце. Приступци у интервенцији у циљу промене понашања које је везано за физичку активност. Тренинзи и деца. Морфолошке и функционалне промене телесног ткива и система које су проузроковане вежбањем. Тренираност аеробних, анаеробних и мишићних система. Значај разумевања принципа и ефеката тренинга за научнике и наставнике. Превелики захтеви усмерени ка младим спортистима, на свим нивоима. Вежбе за: мишићни фитнес; флексибилност; кардиореспираторни фитнес; инструкције за аеробик вежбе, снагу и тренирање флексибилности.

### **ЗДРАВО СТАРЕЊЕ И ВЕЖБАЊЕ/5 бодова**

Биологија и епидемиологија старења. Промене у физичкој функционалној способности, које су условљене годинама. Промене физиолошких капацитета са годинама и значај функционалне способности и активности током свакодневног живота. Ефекти физичке активности код старијих. Физичке перформанце и старење. Прописане вежбе. Примена вежбања код старијих особа, различитих функционалних способности. Функционалне вежбе насупрот специфичним (вежбе и теорија). Функционални тестови. Разумевање и примена тестова на групама старијих људи (вежбе и теорија). Старење као социјални феномен. Старење са историјске и културолошке перспективе. Животни стил, старење и ефекат доколице. Аспекти старења у различитим културама. Старење и физичка активност посматрани интердисциплинарним

приступом. Комплексност старења. Вежбе и когнитивне функције. Функционални фитнес код старијих одраслих (вежбе). Интервенције унутар интердисциплинарног приступа.

### **КОРЕКТИВНО ВЕЖБАЊЕ, ФИЗИКАЛНА ТЕРАПИЈА И ЗДРАВЉЕ/5 бодова**

Вежбање, тестирање и тренирања особа са хроничним болестима. ФА и степен морталитета. ФА и тип 2 дијабетеса. ФА и хипертензија. ФА и срчане болести. ФА и шлог. ФА и депресија. ФА и канцер дојке. ФА и канцер дебелог црева и остали типови канцера. ФА и метаболички синдром. ФА и мишићно-коштани поремећаји. ФА и ризик од пада код одраслих. ФА и ризик јављања кардиоваскуларних болести код деце. ФА и ризик од дијабетеса код деце. Специјализовани програми и методи тренинга. Анализа вежбања код медицинских стања (кардиоваскуларни услови, пулмонарни поремећаји, дијабетес, мишићно-коштани услови, неуролошки и когнитивни услови). Mind-body тренинг вежбања. Вежбе у води. Остеопороза (погоршање, неспособност, хендикепи и третмани пацијената који болују од остеопорозе); Артикуларне и неартикуларне реуматске болести (погоршање, неспособност, хендикепи и третмани пацијената са синдромом фибромиалгије, синдромом хроничног умора, спондилозе, гихта, артритиса и реуматоидног артритиса. Мишићна снага, флексибилност, вежбе и специјална популација.

### **АДАПТИВНА ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ/5 бодова**

Основе адаптивних физичких активности и адаптивног физичког васпитања. Патологија (дефиниција и опис). Класификација и евалуација инвалидитета, хендикепи и неспособности (ICIDH, ICF). Правни оквири и конвенције о особама са инвалидитетом. Тестирање у адаптивним физичким активностима. Индивидуални образовни план. Организациони облици у адаптивним физичким активностима (Параолимпијске игре, Специјална Олимпијада, Олимпијада старих особа...). Карактеристике физичких активности особа са моторним (физичким) инвалидитетом. Карактеристике физичких активности особа са сензорним инвалидитетом. Карактеристике физичких активности особа са интелектуалним инвалидитетом. Карактеристике физичких активности особа са поремећајима слуха. Карактеристике физичких активности старих особа.

### **СИР У ФУНКЦИЈИ ИЗРАДЕ МАСТЕР РАДА /5 бодова**

Студијски истраживачки рад је прилагођен поступцима, припреми и изради завршног рада. Критеријуми за избор теме и подношење пројекта мастер/завршног рада. КОБСОН. Претраживање. Експеримент. Праћење и вредновање рада у физичком васпитању (оцењивање), физичкој активности и здрављу. Фазе у научно-истраживачком раду: дефинисање проблема, студирање литературе, дефинисање циљева и хипотеза, конципирање метода истраживања. Реализација пројекта истраживања.

# СПЕЦИЈАЛИСТИЧКЕ СТРУКОВНЕ СТУДИЈЕ, СПОРТ

---

## ТРАЈАЊЕ

---

Два семестра – једна година

## ДИПЛОМА

---

Виско образовање

Стручни назив – **СТРУКОВНИ СПЕЦИЈАЛИСТА ТРЕНЕР  
У СПОРТУ**

## УСЛОВИ

---

Диплома и уверење о положеним испитима на основним струковним студијама

Посебни услови – лекарско уверење

## ПОСТУПАК ПРИЈАВЉИВАЊА НА КОНКУРС ЗА УПИС

### Документација за пријаву

---

Пријавни лист (купује се у скриптарници Факултета)

Оверена фотокопија дипломе о завршеним основним струковним студијама

Уверење о положеним испитима са основних струковних студија

Оригинал извод из матичне књиге рођених

Лекарско уверење о општем здравственом статусу кандидата (добија се од овлашћене здравствене установе)

### Документација за упис

---

Стечено право уписа

2 попуњена ШВ обрасца (купују се у скриптарници Факултета)

Индекс

3 фотографије (2 фотографије димензија 4,5x3,5 cm и једна фотографија димензија 2,5x2 cm)

Уплата трошкова уписа

Уплата осигурања

Уплата школарине (за самофинансирајуће студенте)

## Студијски програм специјалистичких струковних студија, спорт

ПРВА ГОДИНА I СЕМЕСТАР				
Ред. бр.	Наставни предмет	Часова активне наставе (П+В+ДОН) у недељи	Часова активне наставе (П+В+ДОН) у семестру	ЕСПБ
<b>Обавезни предмети</b>				
1.	Методика истраживачког рада у спорту	2+2+1	30+30+15=75	8
2.	Методика техничке, тактичке и кондиционе припреме изабраног спорта	4+4+1	60+60+15=135	10
3.	Програмирање и контрола тренираности у изабраном спорту	3+3+1	45+45+15=105	8
Укупно у првом семестру		9+9+3=21	135+135+45=315	26
ПРВА ГОДИНА II СЕМЕСТАР				
Изборна група 1 (бирати 18 бодова: три изборна предмета)				
4., 5. и 6.	Биомеханика спорта	2+1+0	30+15+0=45	6
	Замор и опоравак у спорту 2	2+1+0	30+15+0=45	6
	Исхрана и суплементација спортиста 1	2+1+0	30+15+0=45	6
	Дијагностика у спорту 2	2+1+0	30+15+0=45	6
	Психологија спорта 1	2+1+0	30+15+0=45	6
<b>Обавезни предмети</b>				
7.	Стручно-педагошки рад у изабраном спорту	0+0+10	0+0+150=150	8
8.	Завршни (специјалистички) рад			8
Укупно у другом семестру		6+3+10=19	90+45+150=285	34
Укупно на студијском програму		15+12+13=40	225+180+195=600	60

**МЕТОДИКА ИСТРАЖИВАЧКОГ РАДА У СПОРТУ/ 8 бодова**

Спортска наука и њена структура. Врсте научних истраживања у спорту. Структура научно-сазнајног процеса. Претраживачке стратегије. Научно-стручни часописи. Структура научно-стручног рада. Тестирање и организација тестирања. Креирање базе података. Методе мерења и методе обраде података. Дескриптивна статистика. Корелација. Регресиона анализа. Анализа разлика. Презентација научно-стручног рада.

**МЕТОДИКА ТЕХНИЧКЕ, ТАКТИЧКЕ И КОНДИЦИОНЕ ПРИПРЕМЕ ИЗАБРАНОГ СПОРТА/ 10 бодова**

Средства опште физичке припреме, специјалне и специфичне припреме у изабраном спорту. Тренажна кондициона и тактичка правила. Ситуациона примена тренажних средстава. Анализа антрополошких димензија спортиста конкретизована за изабрани спорт. Структурална анализа техника. Моделирање методолошког приступа. Карактеристике различитих тактичких система у индивидуалним и колективним спортовима. Методика једноставних и сложених структура спортских техника. Методика вежби за развој физичких способности. Методика тактичких комбинација. Методика техничко-тактичке кондиционе припреме у складу са специфичностима и улогама у тиму или на терену у изабраном спорту или спортској дисциплини.

**ПРОГРАМИРАЊЕ И КОНТРОЛА ТРЕНИРАНОСТИ У ИЗАБРАНОМ СПОРТУ/8 бодова**

Кондициона припрема у структури развоја спортске форме; Планирање и програмирање кондиционе припреме; Повезаност кондиционе припреме са техничком и тактичком припремом; Дијагностика и примена резултата у планирању и програмирању процеса развоја физичке припремљености (кондиције); Планирање кондиционе припреме млађих узрасних категорија; Претренираност и опоравак; Вредновање ефеката физичке припреме. Антрополошки, методолошки и методички аспекти програмирања; Методе програмирања: серијско, паралелно, мрежно; Програмирање и контрола тренираности; Израда плана и програма (спортска каријера, олимпијски циклус, годишњи циклус, квартални циклус, вишецикласна периодизација); Дијагностички поступци за анализу стања тренираности; Употреба ИТ у планирању и програмирању физичке припреме.

**БИОМЕХАНИКА СПОРТА/ 6 бодова**

Појам и значај биомеханике спорта. Биомеханички принципи и методе истраживања у спорту. Функционална анатомија. Физиолошке одлике скелетних мишића. Облик и врсте мишићне контракције. Рад мишића. Обртни момент силе мишића. Замор

мишића. Мишићна сила као вектор. Класификација система сила. Линеарни систем. Паралелне силе. Резултанте: одређивање тежишта тела. Слагање и разлагање сила. Општи генерални систем сила. Кинематика локомоторног апарата. Општа подела сложених кретања. Праволинијска, криволинијска и централна кретања. Динамика локомоторног апарата. Одређивање тежишта људског тела; Пропорције грађе људског тела у фронталној равни –конструкција модела; Пропорције грађе људског тела у сагиталној равни–конструкција модела; Гониометрија- упознавање са софтвером МАТ. Гониометрија- решавање задатака коришћењем софтвера МАТ. VII; Кинематика - упознавање са софтвером КА VIDEO и HUMAN; Кинематика - решавање задатака коришћењем софтвера КА VIDEO и HUMAN; Динамометрија – упознавање са уређајем и софтвером Myotest; Динамометрија–упознавање са уређајем и софтвером тензиометријске платформе.

### **ЗАМОР И ОПОРАВАК У СПОРТУ 2/ 6 бодова**

(Пато)физиологија замора и теорије замора. Стања слична замору (прекорачење, преоптерећење, хронични умор). Синдром претренираности. Улога метаболичких фактора на настанак замора током физичке активности. Физичка активност и стрес. Психолошке методе као средство опоравка (поступци и процедуре). Циркадијални ритмови у организму и поремећаји услед путовања. Исхрана и хидратација организма као средство опоравка. Опасности злоупотребе допинг супстанци и метода као средства опоравка у спорту. Оптимализација исхране као средство опоравка у спорту. Суплементација као средство опоравка у спорту. Физиолошко-биохемијска основа употребе минерало-витаминских комплекса, креатина, аминокиселина, инозина и других суплемената у циљу опоравка. Физикалне процедуре као средство опоравка. Средства опоравка код синдрома „џет-лег“, током висинског тренинга и такмичења на великим надморским висинама, током такмичења у условима високе спољашње температуре, током такмичења у условима ниске спољашње температуре.

### **ИСХРАНА И СУПЛЕМЕНТАЦИЈА СПОРТИСТА 1/ 6 бодова**

Унос угљених хидрата и физичка активност. Масти у исхрани спортиста. Унос протеина код спортиста. Посебни аспекти метаболизма воде. Витамини, минерали и микроелементи у исхрани. Општи појмови и специфични циљеви суплементације спортиста. Поремећаји исхране спортиста и њихова превенција. Специфичне опасности употребе суплемената у спорту. Распоред уноса енергетских хранљивих материја и течности. Састављање дневног хранљивог оброка за спортове снаге и брзине. Састављање дневног хранљивог оброка за спортове аеробне издржљивости. Састављање дневног хранљивог оброка за спортове у којима је потребна комбинација снаге и издржљивости. Стратегије исхране и суплементације за специфичне енергетске потребе. Контрола исхране и суплементације спортиста.

## **ДИЈАГНОСТИКА У СПОРТУ 2/ 6 бодова**

Дефиниција дијагностике у спорту, општи појмови, дијагностичке технике. Моторичке способности човека. Енергетске способности код човека. Биохемијски показатељи стања тренираности спортисте. Контрактилне способности код човека. Облици испољавања брзине. Облици испољавања гипкости. Координација и агилност. Системи тестирања општих физичких способности; Аналитичко – дијагностички аспект тестирања и писања извештаја са тестирања ОФС. Систем спортског тренинга–аналитика и дијагностика тренажних целина. Основне методе анализе такмичарске активности. Специфичност дијагностификовања моторичких способности деце. Апаратуре и инструменти за дијагностику. Дијагностика у контроли функционалних способности. Тестови за процену анаеробног енергетског капацитета. Тестови за процену аеробног енергетског капацитета. Дијагностика у контроли моторичких способности. Дијагностика контрактилних способности. Дијагностика брзине. Дијагностика гипкости. Дијагностика координације и агилности.

## **ПСИХОЛОГИЈА СПОРТА 1/ 6 бодова**

Предмет, задаци и циљеви психологије спорта. Историја психологије спорта. Моторичке вештине, моторичко учење. Личност и спорт-дефиниције личности. Олпртова, Кателова, Ајзенкова теорија. Основне категорије психолошких диспозиција–темперамент и способности. Мотивација у спорту. Црте личности значајне за спортску успешност. Релације између когнитивних, конативних и моторичких способности у спорту. Психолошка припрема спортиста. Стрес у спорту. Појам и карактеристике спортског колектива. Екстринзичка и интринзичка мотивација за спорт. Мотив спортског постигнућа. Психологија спортског колектива и његова динамика. Руководјење у спорту. Психолошки ефекти допинга у спорту. Развијање сопствене филозофије тренирања. Психолошке основе тренирања. Психофизичка својства и способности деце у развоју. Лидерство. Коммуникација у спортском контексту. Позитиван приступ тренирању.

## **СТРУЧНО-ПЕДАГОШКИ РАД У ИЗАБРАНОМ СПОРТУ/8 бодова**

Организација и вођење такмичења. Организација и вођење часа тренинга различитих категорија спортиста, различитих специјалности и различитих способности. Припреме и тренинг такмичара посебних усмерења. Индивидуализација тренажног процеса. Тимски рад у тренажном процесу. Пракса у спортским клубовима.



# **ДОКТОРСКЕ СТУДИЈЕ, СПОРТСКЕ НАУКЕ**

---

## **ТРАЈАЊЕ**

---

6 семестра – III године

## **ДИПЛОМА**

---

Високо образовање

Научни назив – **ДОКТОР НАУКА - ФИЗИЧКО  
ВАСПИТАЊЕ И СПОРТ**

## **УСЛОВИ**

---

Диплома и уверење о положеним испитима на основним студијама

Посебан услов - лекарско уверење

Положен пријемни испит

## **ПОСТУПАК ПРИЈАВЉИВАЊА НА КОНКУРС ЗА УПИС У ПРВУ ГОДИНУ СТУДИЈА**

### **Документација за пријаву:**

---

Пријавни лист (купује се у скриптарници Факултета)

Оверена фотокопија дипломе о завршеним основним студијама

Уверење о положеним испитима са основних студија

Оригинал извод из матичне књиге рођених

Лекарско уверење о општем здравственом статусу кандидата (добија се од овлашћене здравствене установе)

## **УПИС У ПРВУ ГОДИНУ**

### **Документација за упис:**

---

Стечено право уписа

2 попуњена ШВ обрасца (купују се у скриптарници Факултета)

Индекс

3 фотографије (2 фотографије димензија 4,5x3,5 cm и једна фотографија димензија 2,5x2 cm)

Уплата трошкова уписа

Уплата осигурања

Уплата школарине (за самофинансирајуће студенте)

## ОПШТЕ НАПОМЕНЕ

Докторске студије, спортске науке за стицање научног звања доктор наука - физичко васпитање и спорт, регулисане су Законом о високом образовању и Правилником о упису студената на студијске програме Факултета спорта и физичког васпитања у Нишу.

### Право уписа на студије

На Докторске студије, спортске науке на Факултету спорта и физичког васпитања у Нишу, може се уписати лице које има:

завршене мастер академске студије, научна област физичко васпитање и спорт са 300 ЕСПБ бодова, и општу просечну оцену најмање 8 (осам) на основним академским и мастер академским студијама

завршене студије за стицање VII-1 степен стручне спреме са оствареном просечном оценом најмање 8 (осам) (основне четворогодишње студије)

## УПИС И ПРАВИЛА СТУДИРАЊА

Редослед кандидата за упис у прву годину докторских академских студија утврђује се:

а) на основу опште просечне оцене остварене на основним академским и мастер академским студијама

б) на основу дужине студирања остварене на основним академским и мастер академским студијама и резултата на пријемном испиту

### Студијски програм докторских студија / спортске науке

Ред. бр.	Назив предмета	Часови наставе (П+СИР)	Часови наставе (П+СИР)	ЕСПБ (бодова)
----------	----------------	------------------------	------------------------	---------------

		у недељи	у семестру	
<b>ПРВА ГОДИНА I СЕМЕСТАР</b>				
<b>Обавезни предмети</b>				
1.	Методологија научно-истраживачког рада	3+5	45+75=120	12
2.	Статистички програми	2+2	30+30=60	6
<b>Изборна група 1 (бирати 12 бодова - два предмета)</b>				
3. и 4.	Ситуациона успешност у спорту	2+2	30+30=60	6
	Квантитативне методе	2+2	30+30=60	6
	Писање и презентовање НИ рада	2+2	30+30=60	6
	Мерни инструменти у спорту, физичком васпитању и рекреацији	2+2	30+30=60	6
<b>ПРВА ГОДИНА II СЕМЕСТАР</b>				
<b>Обавезни предмети</b>				
5.	Антрополошка истраживања у спорту	2+3	30+45=75	7,5
6.	Антрополошка истраживања у рекреацији	2+3	30+45=75	7,5
7.	Антрополошка истраживања у ф. васпитању	2+3	30+45=75	7,5
8.	Истраживања у примењеној кинезиологији	2+3	30+45=75	7,5
<b>УКУПНО часова / бодова у I години</b>		<b>17+23=40</b>	<b>255+345=600</b>	<b>60</b>
<b>ДРУГА ГОДИНА III СЕМЕСТАР</b>				
<b>Изборна група 2 (бирати 24 бодова - три предмета)</b>				
9., 10. и 11.	Моторички развој деце и омладине	2+3	30+45=75	8
	Телесна активност особа са инвалидитетом	2+3	30+45=75	8
	Физичке активности и људско здравље	2+3	30+45=75	8
	Социо-психолошка истраживања у спорту	2+3	30+45=75	8
	Примењена биомеханика спорта	2+3	30+45=75	8
	Физиологија физичких напора	2+3	30+45=75	8
<b>Обавезни предмети</b>				
12.	Студијски истраживачки рад - Научна активност 1	0+5	30+45=75	6
<b>ДРУГА ГОДИНА IV СЕМЕСТАР</b>				
<b>Обавезни предмети</b>				
13.	Студијски истраживачки рад - Научна активност 2	0+14	210	24
<b>Изборна група 3 (бирати 6 бодова - један предмет)</b>				
14.	Изборне теме - физичко васпитање	6+0	90+0=90	6
	Изборне теме - спорт	6+0	90+0=90	6
	Изборне теме - рекреација	6+0	90+0=90	6
<b>УКУПНО часова / бодова у II години</b>		<b>12+28=40</b>	<b>180+420=600</b>	<b>60</b>
<b>ТРЕЋА ГОДИНА V СЕМЕСТАР</b>				
15.	Израда докторске дисертације	0+20	0+300=300	30
<b>ТРЕЋА ГОДИНА VI СЕМЕСТАР</b>				
16.	Израда и одбрана докторске дисертације	0+20	0+300=300	30
<b>УКУПНО часова / бодова у III години</b>		<b>0+40=40</b>	<b>0+600</b>	<b>60</b>
<b>УКУПНО на студијском програму</b>		<b>29+91=120</b>	<b>435+1365=1800</b>	<b>180</b>

## ОБРАЗОВАЊЕ И УСАВРШАВАЊЕ КАДРОВА У СПОРТУ И РЕКРЕАЦИЈИ

Факултет организује и изводи наставу за стручно усавршавање и оспособљавање кадрова у спорту и рекреацији. Упис за спортске: оперативне тренере, инструкторе, рекреативне водитеље, рекреативне демонстраторе и спасиоце на води организоваће се два пута годишње у јануару и септембру. За све остале курсеве за које се могу добити сертификати на Факултету спорта и физичког васпитања упис ће се обавити три пута годишње (септембар, јануар, април). У случају мањег броја од 5 полазника настава се спроводи и реализује по менторском принципу као консултативна.

### СПОРТСКИ ОПЕРАТИВНИ ТРЕНЕР

#### Трајање

12 месеци  
Стручни завршни испит

#### Уверење

Стручни назив – **СПОРТСКИ ОПЕРАТИВНИ ТРЕНЕР**  
Оспособљеност III нивоа/ 240 часова/ завршни рад

#### Услови

Средња стручна спрема – свих смерова и струка  
Посебни услов – лекарско уверење

#### Документација за пријаву:

Пријавни лист (купује се на Факултету)  
Оверена копија дипломе о завршеној средњој школи  
Оверена копија извода из матичне књиге рођених  
Лекарско уверење  
2 Фотографије  
Уплата  
Краћа спортска биографија или потврда из спортског клуба

### Провера техничко-тактичког знања полазника

Код полазника се проверава техничко – тактичко знање у конкретном спорту у коме се полазник усавршава.

**Наставни план за стручно оспособљавање и усавршавање  
кадрова у спорту и рекреацији – спортски оперативни тренер**

Р. б.	Назив предмета и испита	Фонд часова
<b>Општи предмети</b>		
1.	Основе спорта	15
2.	Основе спортске методике	10
3.	Основе спортске статистике и информатике	10
4.	Основе теорије тренинга	15
5.	Педагошко психолошке основе спорта	15
6.	Физиолошке основе спорта	15
<b>Специфични предмети</b>		
7.	Анализа спортске активности	30
8.	Методика подучавања спортске гране	30
9.	Методика тренинга спортске гране	30
10.	Спортско педагошка пракса	30
11.	Тренажна пракса	30
12.	Завршни рад	10
	<b>Укупно</b>	<b>240</b>

Полазници након положених испита и положеног стручног завршног испита добијају сертификат (уверење), о стручној оспособљености за звање у области појединачног спорта (кошарка, одбојка, фудбал, рукомет, ватерполо, пливање, синхронно пливање, роњење, веслање, атлетика, спортски плес, џудо, карате, бокс, теквондо, тенис, дизање тегова, спортска гимнастика, ритмичка гимнастика, бодибилдинг и др.)

**СПОРТСКИ ИНСТРУКТОР****Трајање**

- 3 месеца (упис 2 пута годишње)

**Уверење**

- Стручни назив – **СПОРТСКИ ИНСТРУКТОР**
- Оспособљеност II нивоа /120 часова /3 месеца

**Услови**

- Средње образовање (трогодишње или четворогодишње)
- Провера знања и способности за изабрану активност
- Лекарско уверење о општој здравственој способности

**Наставни план за стручно оспособљавање и усавршавање кадрова у спорту и рекреацији – спортски инструктор**

Р. б.	Назив предмета и испита	Фонд часова
<b>Општи предмети</b>		
1.	Основе спорта	15
2.	Основе спортске антропологије	15
	• Основе функционалне анатомије	(4)
	• Основе физиологије спорта	(4)
	• Основе психологије спорта	(4)
	• Основе спортске медицине	(3)
3.	Основе спортске статистике и информатике	10
<b>Специфични предмети</b>		
5.	Анализа спортске активности	10
6.	Методика подучавања спортске гране	15
7.	Методика тренинга спортске гране	15
8.	Спортско педагошка пракса	20
9.	Тренажна пракса	20
	<b>Укупно</b>	<b>120</b>

Стручна оспособљеност за звање спортског инструктора се може стећи за: скијање, клизање, народни плес, пливање, планинарење, итд.

## СПОРТСКО – РЕКРЕАТИВНИ ВОДИТЕЉ

*(Спортско-рекреативни водитељ – фитнес; Спортско - рекреативни водитељ - аеробик; Спортско-рекреативни водитељ - пилатес; Спортско-рекреативни водитељ – анимација; и др.)*

### Трајање

- 12 месеци (упис 2 пута годишње)

### Уверење

- Стручни назив – **СПОРТСКО РЕКРЕАТИВНИ ВОДИТЕЉ**
- Оспособљеност III нивоа /240 часова /12 месеци /завршни рад

### Услови

- Средње образовање (трогодишње или четворогодишње)
- Тест физичких способности
- Лекарско уверење о општој здравственој способности

### Наставни план – спортско рекреативни водитељ

Р. б.	Назив предмета и испита	Фонд часова
<b>Општи предмети</b>		
1.	Основе спорта	20
2.	Основе спортске антропологије	40
	• Основе функционалне анатомије	
	• Основе физиологије спорта	
	• Основе психологије спорта	
	• Основе спортске медицине	
3.	Основе спортске статистике и информатике	10
4.	Основе теорије тренинга	10
<b>Уже стручни предмети</b>		
5.	Анализа спортско – рекреативне активности	20
6.	Методика подучавања спортско - рекреативне гране	30
7.	Методика тренинга спортско-рекреативне гране	30
8.	Спортско - рекреативна педагошка пракса	30
9.	Спортско- рекреативна тренажна пракса	30
10.	Завршни рад	20
	<b>Укупно</b>	<b>240</b>

**СПОРТСКО – РЕКРЕАТИВНИ ДЕМОНСТРАТОР**

*(Спортско-рекреативни демонстратор–фитнес; Спортско-рекреативни демонстратор–аеробик; Спортско-рекреативни демонстратор–пилатес; Спортско-рекреативни демонстратор–анимација; и др.)*

**Трајање**

- 3 месеца (упис 2 пута годишње)

**Уверење**

- Стручни назив – **СПОРТСКО РЕКРЕАТИВНИ ДЕМОНСТРАТОР**  
 Оспособљеност II нивоа /120 часова /3 месеца /

**Услови**

- Средње образовање (трогодишње или четворогодишње)  
 Провера знања и способности  
 Лекарско уверење о општој здравственој способности

**Наставни план – спортско рекреативни демонстратор**

Р. б.	Назив предмета и испита	Фонд часова
<b>Општи предмети</b>		
1.	Основе спорта	15
2.	Основе спортске антропологије	15
	• Основе функционалне анатомије	4
	• Основе физиологије спорта	4
	• Основе психологије спорта	4
	• Основе спортске медицине	3
3.	Основе спортске статистике и информатике	10
<b>Уже стручни предмети</b>		
4.	Анализа спортско – рекреативне активности	10
5.	Методика подучавања спортско - рекреативне гране	15
6.	Методика тренинга спортско-рекреативне гране	15
7.	Спортско - рекреативна педагошка пракса	20
8.	Спортско рекреативна тренажна пракса	20
	<b>Укупно</b>	<b>120</b>



**СПАСИЛАЦ НА ВОДИ****Трајање**

3 месеца / 120 часова (упис 2 пута годишње)

**Уверење**Стручни назив – **СПАСИЛАЦ НА ВОДИ****Услови**

Средње образовање (трогодишње или четворогодишње)

Тест физичких способности из пливања и рођења  
Лекарско уверење о општој здравственој способности**Наставни план за стручно оспособљавање и усавршавање  
кадрова у спорту и рекреацији – спасилац на води**

Р. б.	Назив предмета и испита	Фонд часова
1.	Теорија спасавања утопљеника	30
2.	Пружање прве помоћи и хигијена базена	10
3.	Практичне вежбе	50
4.	Стручна пракса	30
	<b>Укупно</b>	<b>120</b>

Испуњавањем обавеза из садржаја курса, полазник стиче право да уз одговарајућу проверу знања и способности добије сертификат (уверење) о стручној оспособљености за звање спасилац на води.

## НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ



**Др Добрица Живковић,**  
*редовни професор*

**Корективна гимнастика**  
број канцеларије и локал: 208

---



**Др Милован Братић,**  
*редовни професор*

**Борења**  
број канцеларије и локал: 102

---



**Др Драгана Берић,**  
*редовни професор*

**Кошарка**  
број канцеларије и локал: 206

---



**Др Ратко Станковић,**  
*редовни професор*

**Биомеханика**  
број канцеларије и локал: 201

---



**Др Катарина Херодек,**  
*редовни професор*

**Антропомоторика**

број канцеларије и локал: 207

---



**Др Владимир Мутавџић,**  
*редовни професор*

**Плес**

број канцеларије и локал: 104

---



**Др Драган Нејић,**  
*редовни професор*

**Одбојка**

број канцеларије и локал: 104

---



**Др Саша Марковић,**  
*редовни професор*

**Рукомет**

број канцеларије и локал: 207

---



**Др Саша Миленковић,**  
*редовни професор*

**Корективна гимнастика**

број канцеларије и локал: 104

---



**Др Дејан Модић,**  
*редовни професор*

**Пливање**

број канцеларије и локал:105

---



**Др Томислав Окичић,**  
*редовни професор*

**Пливање**

број канцеларије и локал:105

---



**Др Наташа Бранковић,**  
*редовни професор*

**Методика физичког васпитања**

број канцеларије и локал: 204

---



**Др Звездан Савић,**  
*редовни професор*

**Историја физичке културе  
Активности у природи**

број канцеларије и локал: 103

---



**Др Бранислав Драгић,**  
*редовни професор*

**Методика физичког васпитања**

број канцеларије и локал: 204

---



**Др Драган Радовановић,**  
*редовни професор*

**Физиологија**

број канцеларије и локал: 106

---



**Др Александар Раковић,**  
*редовни професор*

**Атлетика**

број канцеларије и локал: 205

---



**Др Марко Александровић,**  
*редовни професор*

**Холистички приступ адаптивном физичком  
вежбању**

број канцеларије и локал: 105

---



**Др Саша Величковић,**  
*редовни професор*

**Спортска гимнастика**

број канцеларије и локал: 202

---



**Др Саша Бубањ,**  
*редовни професор*

**Биомеханика**

број канцеларије и локал: 201

---



**Др Миодраг Коцић,**  
*редовни професор*

**Кошарка**

број канцеларије и локал: 106

---



**Др Мирсад Нуркић,**  
*редовни професор*

**Борења**

број канцеларије и локал: 102

---



**Др Саша Пантелић,**  
*ванредни професор*

**Рекреација**

број канцеларије и локал: 103

---



**Др Небојша Ранђеловић,**  
*ванредни професор*

**Теорија физичке културе**

број канцеларије и локал: 103

---



**Др Емилија Петковић,**  
*ванредни професор*

**Спортска гимнастика**

број канцеларије и локал: 208

---



**Др Славољуб Узуновић,**  
*ванредни професор*

**Плес**

број канцеларије и локал: 202

---



**Др Даниел Станковић,**  
*ванредни професор*

**Атлетика**

број канцеларије и локал: 205

---



**Др Ивана Бојић,**  
*ванредни професор*

**Методика спортског тренинга**

број канцеларије и локал: 106

---



**Др Ивана Младеновић-Ћирић**  
*ванредни професор*

**Спортска медицина**

број канцеларије и локал: 203

---





**Др Александар Јоксимовић,**  
*ванредни професор*

**Фудбал, Скијање**

број канцеларије и локал: 205

---



**Др Дејан Стојиљковић,**  
*доцент*

**Методика физичког васпитања**

број канцеларије и локал: 204

---



**Др Даница Пиршл,**  
*доцент*

**Енглески језик**

број канцеларије и локал: 203

---



**Др Љиљана Бјелаковић,**  
*доцент*

**Хигијена**

број канцеларије и локал: 208

---



**Др Младен Живковић,**  
*доцент*

**Антропомоторика**

број канцеларије и локал: 107

---



**Др Немања Станковић,**  
*доцент*

**Борења**

број канцеларије и локал: 101

---



**Др Ненад Стојиљковић,**  
*доцент*

**Научноистраживачки рад у спорту и  
физичком васпитању  
Методика истраживачког рада у спорту и  
физичком васпитању**

број канцеларије и локал: 206

---



**Др Петар Митић,**  
*доцент*

**Психологија са развојном психологијом**

број канцеларије и локал: 107

---



**Др Владимир Антић,**  
*доцент*

**Анатомија**

број канцеларије и локал:101

---



**Др Бојан Јоргић,**  
*доцент*

**Холистички приступ адаптивном физичком  
вежбању**

број канцеларије и локал:105

---



**Др Зоран Милановић,**  
*доцент*

**Фудбал, Рекреација**

број канцеларије и локал:103

---



**Др Никола Стојановић,**  
*доцент*

**Предмети Катедре теоријско методолошких  
предмета**

број канцеларије и локал:107

---



**Др Александра Алексић,**  
*доцент*

**Предмети Катедре индивидуалних спортова**

број канцеларије и локал: 207

---



**Др Љубомир Павловић,**  
*доцент*

**Рукомет, Скијање**

број канцеларије и локал: 206

---



**Др Тијана Пуреновић-Ивановић,**  
*доцент*

**Ритмичка гимнастика**

број канцеларије и локал: 203

---



**Данијела Живковић,**  
*асистент*

**Предмети Катедре теоријско методолошких предмета**

број канцеларије и локал: 208

---



**Милош Пауновић,**  
*АСИСТЕНТ*

**Предмети Катедре индивидуалних спортова**  
број канцеларије и локал:202

---



**Никола Милошевић,**  
*АСИСТЕНТ*

**Предмети Катедре теоријско методолошких предмета и Катедре индивидуалних спортова**  
број канцеларије и локал:101

---



**Др Марко Ћуровић,**  
*АСИСТЕНТ*

**Предмети Катедре индивидуалних спортова и Катедре теоријско методолошких предмета**  
број канцеларије и локал:105

---

## Наставници у трећинском радном односу

Др Иван Милентијевић (редовни/информатика)

Др Душан Милошевић (редовни професор/статистика)

Др Марија Јовановић (доцент/педагогија)

Др Данијела Здравковић (ванредни професор/социологија)

## ВАЖНА ДОКУМЕНТА

Студије на Факултету уређују се основним актима које доноси Министарство просвете и спорта, Универзитет у Нишу и Факултет. Важећа документа се могу наћи у библиотеци Факултета или на web сајту

Универзитета у Нишу: <http://www.ni.ac.rs/> или

Факултета [www.fsv.ni.ac.rs](http://www.fsv.ni.ac.rs)

1. Закон о високом образовању (од 2017)
2. Статут Факултета (2018)
3. Правилници



---

## **ВАЖНЕ АДРЕСЕ**

---

### **Универзитет у Нишу**

---

Универзитетски трг 2, Поштански фах 123  
Web адреса: <http://www.ni.ac.rs>, E-mail: [uniuni@ni.ac.rs](mailto:uniuni@ni.ac.rs)

### **Универзитетска библиотека**

---

Kej Мике Палигорића 2, E-маил: [info-ubi@junis.ni.ac.rs](mailto:info-ubi@junis.ni.ac.rs)

### **Смештај студената:**

---

Студентски центар Ниш, Великотрнавска 21, Тел. 018/336-686,  
326-487

### **Павиљони:**

---

- Студентски центар код техничких факултета, са ресторанима за исхрану студената
- Студентски дом код Правног факултета, са ресторанима за исхрану студената
- Студентски дом код Медицинског факултета, са ресторанима за исхрану студената

### **Здравствена заштита:**

---

Завод за заштиту студената, Браће Тасковића 52.

### **Студентски парламент Универзитета у Нишу:**

---

Шуматовачка бб, Тел. 018/523-408

### **Студентски парламент Факултета**

---

Чарнојевићева 10а, Тел. 018/511-940, лок. 115

### **Студентски културни центар:**

---

Шуматовачка бб Тел. Централа 018/ 523-120

### **Гимнастички клуб Ниш**

---

Соколска бр. 7, 018/4513-283

### **Спортски центар Чаир**

---

9.бригаде 10

<b>УВОД</b>	<b>3</b>
Град Ниш	3
Универзитет у Нишу	5
Факултет спорта и физичког васпитања	5
Адреса и телефони	6
<b>УПРАВЉАЊЕ ФАКУЛТЕТОМ</b>	<b>6</b>
<b>ОРГАНИЗАЦИЈА ФАКУЛТЕТА</b>	<b>7</b>
<b>СТЕПЕНИ ОБРАЗОВАЊА И ДИПЛОМЕ</b>	<b>11</b>
<b>ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ</b>	<b>13</b>
Садржај квалификационих делова пријемног испита	15
Студијски програм основних академских студија /физичко васпитање и спорт	26
Оквирни садржаји обавезних предмета	30
<b>ОСНОВНЕ СТРУКОВНЕ СТУДИЈЕ, СПОРТ</b>	<b>39</b>
Пријемни испит за Основне струковне студије, спорт	41
Студијски програм основних струковних студија/ спорт	48
Оквирни садржаји обавезних предмета	51
Изабрани спорт на основним струковним студијама, спорт	55
Оквирни садржаји изборних предмета	66
<b>МАСТЕР АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ, ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ И СПОРТ</b>	<b>75</b>
Студијски програм мастер академских студија / физичко васпитање и спорт	77
Оквирни садржаји обавезних и изборних предмета	78
<b>МАСТЕР АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ, ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ, ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ И ЗДРАВЉЕ</b>	<b>83</b>
Студијски програм мастер академских студија /физичко васпитање, физичка активност и здравље	85
Оквирни садржаји обавезних и изборних предмета	86



<b>СПЕЦИЈАЛИСТИЧКЕ СТРУКОВНЕ СТУДИЈЕ, СПОРТ</b>	<b>91</b>
Студијски програм специјалистичких струковних студија, спорт	93
Оквирни садржаји обавезних и изборних предмета	94
<b>ДОКТОРСКЕ СТУДИЈЕ, СПОРТСКЕ НАУКЕ</b>	<b>97</b>
Студијски програм докторских студија / спортске науке	98
<b>ОБРАЗОВАЊЕ И УСАВРШАВАЊЕ КАДРОВА У СПОРТУ И РЕКРЕАЦИЈИ</b>	<b>100</b>
Провера техничко-тактичког знања полазника	100
<i>Наставни план за стручно оспособљавање и усавршавање кадрова у спорту и рекреацији – спортски оперативни тренер</i>	<i>101</i>
<i>Наставни план за стручно оспособљавање и усавршавање кадрова у спорту и рекреацији – спортски инструктор</i>	<i>102</i>
<i>Наставни план – спортско рекреативни водитељ</i>	<i>103</i>
<i>Наставни план – спортско рекреативни демонстратор</i>	<i>104</i>
<i>Наставни план за стручно оспособљавање и усавршавање кадрова у спорту и рекреацији – спасилац на води</i>	<i>105</i>
Наставници у трећинском радном односу	118
<b>ВАЖНА ДОКУМЕНТА</b>	<b>118</b>
<b>ВАЖНЕ АДРЕСЕ</b>	<b>119</b>