

Fakultet za sport i fizičko vaspitanje / Fizička kultura i zdravi stilovi života (2017), modul Zdravi stilovi života / Karate i boks

Naziv predmeta:	Karate i boks			
Šifra predmeta	Status predmeta	Semestar	Broj ECTS kredita	Fond časova (P+V+L)
10598	Obavezan	3	5	2+2+0
Studijski programi za koje se organizuje	Fizička kultura i zdravi stilovi života (2017), modul Zdravi stilovi života			
Uslovljenost drugim predmetima	Nema uslova za prijavljivanje i slušanje predmeta			
Ciljevi izučavanja predmeta	Ovladavanje osnovnim u teorijskim i praktičnim znanjima kada su u pitanju osnovni elementi tehnike ovih sportova (karate i boks) relevantnim za sportsku uspješnost, takođe dublji uvid u mogućnosti vaspitnog uticaja karatea i boksa ne samo po pitanju vježbanja tehnika, već i permanentnog vaspitavanja, stvaranja moralnih načela, usklađivanja ličnih potreba i interesa sa širim društvenim, afirmacija u društvu i sportskom okruženju.			
Ishodi učenja	Nakon što student položi ovaj ispit, biće u mogućnosti da: manipuliše osnovnim terminima koji se sreću u borilačkim sportovima; poznaje tehniku karatea i boksta te da ima sposobnost da njihove elemente uključi u plan i program nastave fizičkog vaspitanja; ovlada pravilima karatea i boksa, te stekne znanja o osnovnim pravilima i principima ovih sportova; poznaje metodski postupak obuke svakog od osnovnih elemenata tehnike karatea i boksa te stečena znanja i vještine može da primijeni u praksi.			
Ime i prezime nastavnika i saradnika	doc. dr Bojan Mašanović			
Metod nastave i savladanja gradiva	Predavanja, domaći radovi, konsultacije i provjera znanja			
Plan i program rada				
Pripremne nedelje	Priprema i upis semestra			
I nedjelja, pred.	Šta je to Karate; Istorijat Karatea			
I nedjelja, vježbe				
II nedjelja, pred.	Principi karatea; Prvi čas karatea; Pravila ponašanja			
II nedjelja, vježbe				
III nedjelja, pred.	Način napredovanja u karateu; Pravila karatea; Kate			
III nedjelja, vježbe				
IV nedjelja, pred.	Antropološke karakteristike karatista; Fizička priprema karatista			
IV nedjelja, vježbe				
V nedjelja, pred.	Tehnička priprema karatista; Taktika u karate sportu			
V nedjelja, vježbe				
VI nedjelja, pred.	KOLOVKOJUM I			
VI nedjelja, vježbe				
VII nedjelja, pred.	Istorija boksa			
VII nedjelja, vježbe				
VIII nedjelja, pred.	Tehnika i metodika boksa - udarci			
VIII nedjelja, vježbe				
IX nedjelja, pred.	Tehnika i metodika boksa - odbrane, serije i kombinacije			
IX nedjelja, vježbe				
X nedjelja, pred.	Osnovne taktike boksa			
X nedjelja, vježbe				
XI nedjelja, pred.	Osnovna pravila boksa			
XI nedjelja, vježbe				
XII nedjelja, pred.	KOLOKVIJUM II			

XII nedjelja, vježbe	
XIII nedjelja, pred.	Borilačke vježbe
XIII nedjelja, vježbe	
XIV nedjelja, pred.	Zdravstvena zaštita boksera
XIV nedjelja, vježbe	
XV nedjelja, pred.	ZAVRŠNI ISPIT
XV nedjelja, vježbe	
Opterećenje studenta	Nedeljno: 5 kredita x 40/30 = 6 sati i 40 minuta Struktura: 45 minuta teoretska predavanja 45 minuta praktično predavanje 2 sati vježbi 4 sata i 25 minuta samostalnog rada studenta (priprema za laboratorijske vježbe, za kolokvijume, izrada domaćih zadataka) uključujući i konsultacije U semestru: Nastava i završni ispit: 6 sati i 40 minuta x 16=106 sati 40 minuta Neophodna priprema prije početka semestra (administracija, upis, ovjera): 2 x 6 sati i 40 minuta=13 sati i 20 minuta Ukupno opterećenje za predmet: 5 x 30 = 150 sati Dopunski rad za pripremu ispita u popravnom ispitnom roku, uključujući i polaganje popravnog ispita 30 sati. Struktura opterećenja: 106 sati i 40 minuta nastava + 30 sati dopunski rad.

Nedjeljno	U toku semestra
5 kredita x 40/30=6 sati i 40 minuta 2 sat(a) teorijskog predavanja 0 sat(a) praktičnog predavanja 2 vježbi 2 sat(a) i 40 minuta samostalnog rada, uključujući i konsultacije	Nastava i završni ispit: 6 sati i 40 minuta x 16 =106 sati i 40 minuta Neophodna priprema prije početka semestra (administracija, upis, ovjera): 6 sati i 40 minuta x 2 =13 sati i 20 minuta Ukupno opterećenje za predmet: 5 x 30=150 sati Dopunski rad za pripremu ispita u popravnom ispitnom roku, uključujući i polaganje popravnog ispita od 0 do 30 sati (preostalo vrijeme od prve dvije stavke do ukupnog opterećenja za predmet) 30 sati i 0 minuta Struktura opterećenja: 106 sati i 40 minuta (nastava), 13 sati i 20 minuta (priprema), 30 sati i 0 minuta (dopunski rad)
Obaveze studenta u toku nastave	Prisustvo nastavi, obrađivanje zadatih tematskih zadataka, polaganje kolokvija i završnog ispita
Konsultacije	Ponedjeljkom od 10 do 11 časova
Literatura	Drid, P., Obadov, S., & Vujkov, S. (2005). Karate. Novi Sad: Univerzitet u Novom Sadu, Fakultet fizičke kulture.; Ćirković, Z., & Jovanović, S. (2002). Borenja boks - karate. Beograd: Fakultet fizičke kulture.; Kapo, S. (2013). Osnovni elementi boksa: Plemenita životna vještina.
Oblici provjere znanja i ocjenjivanje	Polaganje dva kolokvija (po 20 poena), prisustvo nastavi i aktivnosti tokom nastave (po 5 poena) i polaganje završnog ispita (50 poena) - prelazna ocjena se dobija ako se kumulativno sakupi najmanje 50 poen
Posebne naznake za predmet	Nema
Napomena	Nema
Ocjena:	F E D C B A
Broj poena	manje od 50 poena više ili jednako 50 poena i manje od 60 poena više ili jednako 60 poena i manje od 70 poena više ili jednako 70 poena i manje od 80 poena više ili jednako 80 poena i manje od 90 poena više ili jednako 90 poena