

**ECTS KATALOG SA ISHODIMA UČENJA**  
**Univerzitet Crne Gore**

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

<b>Naziv predmeta:</b>	Karate i boks			
<b>Šifra predmeta</b>	<b>Status predmeta</b>	<b>Semestar</b>	<b>Broj ECTS kredita</b>	<b>Fond časova (P+V+L)</b>
10598	Obavezan	3	5	2+2+0
<b>Studijski programi za koje se organizuje</b>	Fizička kultura i zdravi stilovi života (2017), modul Zdravi stilovi života			
<b>Uslovljenost drugim predmetima</b>	Nema uslova za prijavljivanje i slušanje predmeta			
<b>Ciljevi izučavanja predmeta</b>	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.			
<b>Ishodi učenja</b>	Nakon što student položi ovaj ispit, biće u mogućnosti da: manipuliše osnovnim terminima koji se sreću u borilačkim sportovima; poznaje tehniku karatea i boksa 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.			
<b>Ime i prezime nastavnika i saradnika</b>	doc. dr Bojan Mašanović			
<b>Metod nastave i savladanja gradiva</b>	Predavanja, domaći radovi, konsultacije i provjera znanja			
<b>Plan i program rada</b>				
Pripreme nedjelje	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			

**ECTS KATALOG SA ISHODIMA UČENJA**  
**Univerzitet Crne Gore**

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						
<b>Opterećenje studenta</b>	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.					
<b>Nedjeljno</b>	<b>U toku semestra</b>					
<b>5 kredita x 40/30=6 sati i 40 minuta</b> 2 sat(a) teorijskog predavanja 0 sat(a) praktičnog predavanja 2 vježbi <b>2 sat(a) i 40 minuta</b> samostalnog rada, uključujući i konsultacije	Nastava i završni ispit: <b>6 sati i 40 minuta x 16 =106 sati i 40 minuta</b> Neophodna priprema prije početka semestra (administracija, upis, ovjera): <b>6 sati i 40 minuta x 2 =13 sati i 20 minuta</b> Ukupno opterećenje za predmet: <b>5 x 30=150 sati</b> 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) <b>30 sati i 0 minuta</b> Struktura opterećenja: <b>106 sati i 40 minuta (nastava), 13 sati i 20 minuta (priprema), 30 sati i 0 minuta (dopunski rad)</b>					
<b>Obaveze studenta u toku nastave</b>	Prisustvo nastavi, obrađivanje zadatih tematskih zadataka, polaganje kolokvija i završnog ispita					
<b>Konsultacije</b>	Ponedjeljkom od 10 do 11 časova					
<b>Literatura</b>	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.					
<b>Oblici provjere znanja i ocjenjivanje</b>	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					
<b>Posebne naznake za predmet</b>	Nema					
<b>Napomena</b>	Nema					
<b>Ocjena:</b>	F	E	D	C	B	A
<b>Broj poena</b>	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