

|   |
|---|
| Студијски програм: Поштанско-логистички системи, Комуникационе технологије, Банкарство и пословна информатика   |
| Врста и ниво студија: Основне струковне студије   |
| <b>Назив предмета: Спорт и рекреација 2</b>   |
| Статус предмета: изборни  |
| Број ЕСПБ: 1  |
| Услов: нема   |
| <b>Циљ предмета</b>   |
| Циљ предмета је очување и унапређење основних психофизичких својстава и побољшање општег здравственог стања студената, усавршавање технике познатих спортских дисциплина и овладавање недовољно познатим спортским вештинама.   |
| <b>Исход предмета:</b>  |
| Здрава, функционално оспособљена, емоционално, морално и вољно уравнотежена, радно способна личност, спремна за интелектуалне напоре током студирања.   |
| <b>Садржај предмета:</b>  |
| <i>Практична настава (вежбе, ДОН, студијски истраживачки рад)</i><br>Општефизичка припрема: Целовит систем вежби обликовања - изведених у кретању, у месту или на тлу, уз шведске лестве или уз помоћ реквизита (вијача, палице, тегови).<br>Специфична припрема: Кошарка - специфичне вежбе загревања, обучавање технике, тактичка припрема, игра: баскет, игра на два коша. Специфичне вежбе снаге. Одбојка - специфичне вежбе загревања, обучавање технике: додавање, смеч, сервис, игра на мрежи. Вежбе снаге.<br>Фудбал - специфичне вежбе загревања, тактичке варијанте, игра. Вежбе снаге и издржљивости. Стони тенис - вежбе загревања, техника, игра. Обука пливања и мање познатих спортских дисциплина.<br>Методска обука непливача се спроводи у наменским условима на базену Ташмајдан. Студенти се упознају са техником тениса, сквоша, бадмингтона.. |