|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **УНИВЕРЗИТЕТ У БАЊОЈ ЛУЦИ**  ФАКУЛТЕТ БЕЗБЈЕДНОСНИХ НАУКА  Безбједност и криминалистика |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Школска година** | **Предмет** | **Шифра предмета** | **Студијски програм** | **Циклус студија** | **Година студија** | **Семестар** | **Број студената** | **Број група за вјежбе** |
| 2018/2019. | Специјално физичко образовање I | ОБК16СФО1 | Безбједност и криминалистика | први | друга | IV | 80 | 3 |

**ПЛАН И РАСПОРЕД ПРЕДАВАЊА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Седмица** | **Предавање** | **Тематска јединица** | **Дан** | **Датум** | **Вријеме** | **Мјесто одржавања** | **Ч** | **Наставник** |
| I | Тп1  Пп1  Пп2 | * Шта је Специјално физичко образовање   ТЕХНИКА СТАВОВА И КРЕТАЊА  Биомеханика и кинематика основних ставова и кретања  ТЕХНИКЕ ПАДОВА  Биомеханика и кинематика основних падова (напријед, назад и у страну) | Понедјељак  Понедјељак  Сриједа | 25.02.2019.  25.02.2019.  27.02.2019. | 08,15 – 09,00  11,30 – 16,00  11,30 – 16,00 | Учионица 130  Кабинет 27 ФФВиС  Кабинет 27 ФФВиС | 5 | Доц. др Дарко Паспаљ  Доц. др Милан Гужвица  Доц. др Дарко Паспаљ |
| II | Тп2  Пп3  Пп4 | * Предмет, циљеви и задаци Специјалног физичког образовања   ТЕХНИКЕ ПАДОВА  Биомеханика и кинематика основних падова (напријед, назад и у страну)    ТЕХНИКА БЛОКИРАЊА  Биомеханика и кинематика основних блокова рукама (горњи уздижући, доњи спуштајући, средњи спољашњи и средњи унутрашњи блок) | Понедјељак  Понедјељак  Сриједа | 04.03.2019.  04.03.2019.  06.03.2019.  . | 08,15 -09,00  11,30 – 16,00  11,30 – 16,00 | Учионица 130  Кабинет 27 ФФВиС  Кабинет 27 ФФВиС | 5 | Доц. Др Милан Гужвица  Доц. др Дарко Паспаљ  Доц. др Милан Гужвица |
| III | Тп3  Пп5 | Способности релевантне за за ефикасну реализацију програма из Специјалног физичког образовања  ЗАХВАТИ КОНТРОЛЕ  Биомеханика и кинематика основних захвата држања, гуишења и полуга. | Понедјељак  Понедјељак | 11.03.2019.  11.03.2019. | 08,15 – 09.00  11,30 – 16,00 | Учионица 130  Кабинет 27 ФФВиС | 3 | Доц. др Дарко Паспаљ  Доц. др Дарко Паспаљ |
| IV | Тп 4  Пп6  Пп7 | * Техника у Специјалном физичком образовању   ТЕХНИКЕ БАЦАЊА  Биомеханика и кинематика  техника чишћења преко  једне и обје ноге (у мјесту и кретању)  ТЕХНИКЕ УДАРАЦА РУКОМ  Биомеханика и кинематика основних удараца челом песнице (из мјеста и кретања) | Понедјељак  Понедјељак  Сриједа | 18.03.2019.  18.03.2019.  20.03.2019. | 08,15 – 09,00  11,30 – 16,00  11,30 – 16,00 | Учионица 130  Кабинет 27 ФФВиС  Кабинет 27 ФФВиС | 5 | Доц. Др Милан Гужвица  Доц. др Дарко Паспаљ  Доц. др Милан Гужвица |
| V | Тп5  Пп8 | * Карактеристике обуке   ТЕХНИКЕ БАЦАЊА  Биомеханика и кинематика техника бацања блокирањем истурене нападачеве ноге (у мјесту и кретању) | Понедјељак  Понедјељак | 25.03.2019.  25.03.2019. | 08,15 -09,00  11,30 – 16,00 | Учионица 130    Кабинет 27 ФФВиС | 3 | Доц. др Дарко Паспаљ  Доц. др Дарко Паспаљ |
| VI | Тп6  Пп9  Пп10 | * Карактеристике покрета, кретања и покретљивости   ТЕХНИКЕ УДАРАЦА РУКОМ  Биомеханика и кинематика  основних удараца челом песнице (из мјеста и кретања)  ТЕХНИКЕ БАЦАЊА  Биомеханика и кинематика основних техника бацања избијањем (у мјесту и кретању) | Понедјељак  Понедјељак  Сриједа | 01.04.2019.  01.04.2019.  03.04.2019.  . | 08,15 – 09,00  11,30 -16,00  11,30 – 16,00 | Учионица 130  Кабинет 27 ФФВиС  Кабинет 27 ФФВиС | 5 | Доц. Др Милан Гужвица  Доц. др Милан Гужвица  Доц. др Дарко Паспаљ |
| VII | Тп6  Пп11  Провјера | * Мишићи и зглобови у функцији кретних структура   ТЕХНИКЕ УДАРАЦА РУКОМ  Биомеханика и кинематика основних удараца лактом (из мјеста и кретања)  **КОЛОКВИЈУМ 1** | Понедјељак  Понедјељак  Сриједа | 08.04.2019.  08.04.2019.  10.04.2019. | 08,15 – 09,00  11,30 – 16,00  11,30 – 16,00 | Учионица 130  Кабинет 27 ФФВиС  Кабинет 27 ФФВиС | 5 | Доц. др Дарко Паспаљ  Доц. др Милан Гужвица  Доц. др Дарко Паспаљ |
| VIII | Тп8  Пп12  Пп13 | * Моторичко учење и ствараље моторичких програма   ТЕХНИКЕ БАЦАЊА  Биомеханика и кинематика основних техника бацања избијањем (у мјесту и кретању)  ТЕХНИКЕ УДАРАЦА РУКОМ  Комбинација удараца рукама (у мјесту и кретању) | Понедјељак  Понедјељак  Сриједа | 15.04.2019.  15.04.2019.  17.04.2019. | 08,15 – 09,00  11,30 – 16,00  11,30 – 16,00 | Учионица 130  Кабинет 27 ФФВиС  Кабинет 27 ФФВиС | 5 | Доц. Др Милан Гужвица  Доц. др Дарко Паспаљ  Доц. др Милан Гужвица |
| IX | Тп9  Пп14 | * Врсте моторичких програма     ТЕХНИКЕ БАЦАЊА  Биомеханика и кинематика основних техника бацања обухватом око појаса, око врата, око надлактице и око ногу (у мјесту и кретању) | Понедјељак  Понедјељак | 22.04.2019.  22.04.2019.  . | 08,15 – 09,00  11,30 – 16,00 | Учионица 130  Кабинет 27 ФФВиС | 3 | Доц. др Дарко Паспаљ  Доц. др Дарко Паспаљ |
| X | Тп10  Пп15  Пп16 | - Како се изводе моторички програми у Специјалном физичком образовању  ТЕХНИКЕ УДАРАЦА НОГОМ  Биомеханика и кинематика удараца ногом право напријед и право назад  ТЕХНИКЕ БАЦАЊА  Комбинације техника бацања (у мјесту и кретању) | Понедјељак  Понедјељак  **Сриједа** | 29.04.2019.  29.04.2019.  **01.05.2019**. | 08,15 – 09,00  11,30 – 16,00  **11,30 – 16,00** | Учионица 130  Кабинет 27 ФФВиС  Кабинет 27 ФФВиС | 5 | Доц. Др Милан Гужвица  Доц. др Милан Гужвица  Доц. др Дарко Паспаљ |
| XI | Тп11  Пп17  Пп18 | * Кинематика и динамика извођења моторичких програма   ТЕХНИКЕ ПОЛУГА  Биомеханика и кинематика техника полуга на прстима и на шаци (сприједа са стране и са леђа)  ТЕХНИКЕ УДАРАЦА НОГОМ  Биомеханика и кинематика удараца ногом полукружно напријед | Понедјељак  Понедјељак  Сриједа | 06.05.2019.  06.05.2019.  08.05.2019.  . | 08,15 – 09,00  11,30 – 16,00  11,30 – 16,00 | Учионица 130  Кабинет 27 ФФВиС  Кабинет 27 ФФВиС | 5 | Доц. др Дарко Паспаљ  Доц. др Милан Гужвица  Доц. др Дарко Паспаљ |
| XII | Тп12  Пп19  Пп20 | * Моторичка реакција и врсте моторичких реакција   ТЕХНИКЕ УДАРАЦА НОГОМ  Комбинација удараца ногама (у мјесту и кретању)  ТЕХНИКЕ ПОЛУГА  Биомеханика и кинематика основних полуга на лакту прекомјерним опружањем (сприједа, са стране и са леђа)  Биомеханика и кинематика основних полуга на рамену – кључ на лакту (сприједа и с леђа) | Понедјељак  Понедјељак  Сриједа | 13.05.2019.  13.05.2019.  15.05.2019. | 08,15 – 09,00  11,30 – 16,00  11,30 – 16,00 | Учионица 130  Кабинет 27 ФФВиС  Кабинет 27 ФФВиС | 5 | Доц. Др Милан Гужвица  Доц. др Милан Гужвица  Доц. др Дарко Паспаљ |
| XIII | Тп13  Пп21 | * Одбрана и врсте одбрана   ТЕХНИКЕ ПОЛУГА  Биомеханика и кинематика основних полуга на вратном и лумбалном дијелу кичменог стуба | Понедјељак  Понедјељак | 20.05.2019.  20.05.2019. | 08,15 – 09,00  11,30 -16,00 | Учионица 130  Кабинет 27 ФФВиС | 3 | Доц. др Дарко Паспаљ  Доц. др Дарко Паспаљ |
| XIV | Тп14  Провјера  Пп22 | * Напад и врсте напада   **КОЛОКВИЈУМ 2**  ТЕХНИКЕ УДАРАЦА НОГОМ  Комбинација удараца ногама и рукама (у мјесту и кретању) | Понедјељак  Понедјељак  Сриједа | 27.05.2019.  27.05.2019.  29.05.2019**.**  . | 08,15 – 09,00  11,30 – 16,00  11,30 – 16,00 | Учионица 130  Кабинет 27  Кабинет 27  ФФВиС | 5 | Доц. Др Милан Гужвица  Доц. др Милан Гужвица  Доц. др Милан Гужвица |
| XV | Тп15  Пп23 | Планирање и програмирање напада  ТЕХНИКЕ ПОЛУГА  Биомеханика и кинематика основних полуга на кољену прекомјерним савијањем и опружањем. | Понедјељак  Понедјељак | 03.06.2019.  03.06.2019.  . | 08,15 -09,00  11,30 – 16,00 | Учионица 130  Кабинет 27 ФФВиС | 3 | Доц. др Дарко Паспаљ  Доц. др Дарко Паспаљ |

П1, П2, ...., П15 – Предавање прво, Предавање друго, ..., Предавање петнаесто, Ч – Часова

НАПОМЕНА: Тематски садржаји који се не реализују у предвиђеном распореду, реализоваће се у 16. седмици.

**ПЛАН И РАСПОРЕД ВЈЕЖБИ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Седмица** | **Вјежбе** | **Тематска јединица** | **Дан** | **Датум** | **Вријеме** | **Мјесто одржавања** | **Ч** | **Наставник** |
| I | В1 | ТЕХНИКА СТАВОВА И КРЕТАЊА  Биомеханика и кинематика основних ставова и кретања | Петак | 01.03.2019. | 11,30 – 16,00 | Кабинет 27 ФФВиС | 2 | Доц. др Милан Гужвица |
| II | В2 | ТЕХНИКЕ ПАДОВА  Биомеханика и кинематика основних падова (напријед, назад и у страну) | Петак | 08.03.2019. | 11,30 – 16,00 | Кабинет 27 ФФВиС | 2 | Доц. др Дарко Паспаљ |
| III | В3  В4 | ТЕХНИКА БЛОКИРАЊА Биомеханика и кинематика основних блокова рукама (горњи уздижући, доњи спуштајући, средњи спољашњи и средњи унутрашњи блок)  ЗАХВАТИ КОНТРОЛЕ Биомеханика и кинематика основних захвата држања, гуишења и полуга | Сриједа  Петак | .  13.03.2019.  15.03.2019. | 11,30 – 16,00  11,30 – 16,00 | Кабинет 27 ФФВиС  Кабинет 27 ФФВиС | 4 | Доц. др Милан Гужвица  Доц. др Дарко Паспаљ |
| IV | В5 | ТЕХНИКЕ БАЦАЊА Биомеханика и кинематика техника чишћења преко једне и обје ноге (у мјесту и кретању) | Петак | 22.03.2019. | 11,30 – 16,00 | Кабинет 27 ФФВиС | 2 | Доц. др Дарко Паспаљ |
| V | В6  В7 | ТЕХНИКЕ УДАРАЦА РУКОМ  Биомеханика и кинематика основних удараца челом песнице (из мјеста и кретања) (из мјеста и кретања)  ТЕХНИКЕ БАЦАЊА  Биомеханика и кинематика техника бацања блокирањем истурене нападачеве ноге (у мјесту и кретању) | Сриједа  Петак | 27.03.2019.  29.03.2013. | 11,30 – 16,00  11,30 -16,00 | Кабинет 27 ФФВиС  Кабинет 27 ФФВиС | 4 | Доц. др Милан Гужвица  Доц. др Дарко Паспаљ |
| VI | В8 | ТЕХНИКЕ УДАРАЦА РУКОМ  Биомеханика и кинематика основних удараца челом песнице (из мјеста и кретања) (из мјеста и кретања) | Петак | 05.04.2019. | 11,30 – 16,00 | Кабинет 27 ФФВиС | 2 | Доц. Др Милан Гужвица |
| VII | В9 | ТЕХНИКЕ УДАРАЦА РУКОМ  Биомеханика и кинематика основних удараца лактом (из мјеста и кретања | Петак | 12.04.2019. | 11,30 – 16,00 | Кабинет 27 ФФВиС | 2 | Доц. др Милан Гужвица |
| VIII | В10 | ТЕХНИКЕ БАЦАЊА  Биомеханика и кинематика основних техника бацања избијањем (у мјесту и кретању) | Петак | 19.04.2019. | 11,30 – 16,00 | Кабинет 27 ФФВиС | 2 | Доц. др Дарко Паспаљ |
| IX | В11  В12 | ТЕХНИКЕ УДАРАЦА РУКОМ  Комбинација удараца рукама (у мјесту и кретању) ТЕХНИКЕ БАЦАЊА  Биомеханика и кинематика основних техника бацања обухватом око појаса, око врата,око надлактице и око ногу (у мјесту и кретању) | Сриједа  Петак | 24.04.2019.  26.04.2019  . | 11,30 – 16,00  11,30 -16,00 | Кабинет 27 ФФВиС  Кабинет 27 ФФВиС | 4 | Доц. др Милан Гужвица  Доц. др Дарко Паспаљ |
| X | В13 | ТЕХНИКЕ УДАРАЦА НОГОМ  Биомеханика и кинематика удараца ногом право напријед и право назад (у мјесту и кретању) | Петак | 03.05.2019. | 11,30 – 16,00 | Кабинет 27 ФФВиС | 2 | Доц. Др Милан Гужвица |
| XI | В14 | ТЕХНИКЕ ПОЛУГА  Биомеханика и кинематика техника полуга на прстима и шаци (сприједа са стране и са леђа) | Петак | 10.05.2019. | 11,30 – 16,00 | Кабинет 27 ФФВиС | 2 | Доц. др Дарко Паспаљ |
| XII | В15 | ТЕХНИКЕ УДАРАЦА НОГОМ Биомеханика и кинематика ударца ногом полукружно напријед | Петак | 17.05.2019. | 11,30 – 16,00 | Кабинет 27 ФФВиС | 2 | Доц. Др Милан Гужвица |
| XIII | В16  В17 | ТЕХНИКЕ ПОЛУГА  Биомеханика и кинематика основних полуга на лакту и на рамену (сприједа и са леђа)  ТЕХНИКЕ УДАРАЦА НОГОМ  Комбинација удараца ногама (у мјесту и кретању) | Сриједа  Петак | 22.05.2019**.**  24.05.2019. | 11,30 – 16,00  11,30 – 16,00 | Кабинет 27 ФФВиС  Кабинет 27 ФФВиС | 4 | Доц. др Дарко Паспаљ  Доц. др Милан Гужвица |
| XIV | В18 | ТЕХНИКЕ ПОЛУГА  Биомеханика и кинематика основних полуга на вратном и лумбалном дијелу кичменог стуба | Петак | 31.05.2019. | 11,30 – 16,00 | Кабинет 27 ФФВиС | 2 | Доц. др Дарко Паспаљ |
| XV | В19  В20 | ТЕХНИКЕ УДАРАЦА НОГОМ  Комбинација удараца ногама (у мјесту и кретању) ТЕХНИКЕ ПОЛУГА  Биомеханика и кинематика основних полуга на кољену прекомјерним савијањем и опружањем. | Сриједа  Петак | 05.06.2019.  08.06.2019. | 11,30 – 16,00  11,30 – 16,00 | Кабинет 27 ФФВиС  Кабинет 27 ФФВиС | 4 | Доц. др Милан Гужвица  Доц. др Дарко Паспаљ |

**ПРЕДМЕТНИ НАСТАВНИЦИ**

Доц. др Милан Гужвица, Доц. др Дарко Паспаљ