|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **УНИВЕРЗИТЕТ У БАЊОЈ ЛУЦИ**ФАКУЛТЕТ БЕЗБЈЕДНОСНИХ НАУКАБезбједност 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 | Тп1Пп1Пп2 | * Шта је Специјално физичко образовање

ТЕХНИКА СТАВОВА И КРЕТАЊАБиомеханика и кинематика основних ставова и кретања ТЕХНИКЕ ПАДОВАБиомеханика и кинематика основних падова (напријед, назад и у страну)  | ПонедјељакПонедјељакСриједа | 25.02.2019.25.02.2019.27.02.2019. | 08,15 – 09,0011,30 – 16,0011,30 – 16,00 | Учионица 130Кабинет 27 ФФВиСКабинет 27 ФФВиС | 5 | Доц. др Дарко ПаспаљДоц. др Милан ГужвицаДоц. др Дарко Паспаљ |
| II | Тп2Пп3Пп4 | * Предмет, циљеви и задаци Специјалног физичког образовања

ТЕХНИКЕ ПАДОВАБиомеханика и кинематика основних падова (напријед, назад и у страну)  ТЕХНИКА БЛОКИРАЊАБиомеханика и кинематика основних блокова рукама (горњи уздижући, доњи спуштајући, средњи спољашњи и средњи унутрашњи блок)  | ПонедјељакПонедјељакСриједа | 04.03.2019.04.03.2019.06.03.2019.. | 08,15 -09,0011,30 – 16,0011,30 – 16,00 | Учионица 130Кабинет 27 ФФВиСКабинет 27 ФФВиС | 5 | Доц. Др Милан ГужвицаДоц. др Дарко ПаспаљДоц. др Милан Гужвица |
| III | Тп3Пп5  | Способности релевантне за за ефикасну реализацију програма из Специјалног физичког образовањаЗАХВАТИ КОНТРОЛЕБиомеханика и кинематика основних захвата држања, гуишења и полуга.  | ПонедјељакПонедјељак | 11.03.2019.11.03.2019. | 08,15 – 09.0011,30 – 16,00 | Учионица 130Кабинет 27 ФФВиС | 3 | Доц. др Дарко ПаспаљДоц. др Дарко Паспаљ |
| IV | Тп 4Пп6Пп7  | * Техника у Специјалном физичком образовању

ТЕХНИКЕ БАЦАЊАБиомеханика и кинематикатехника чишћења прекоједне и обје ноге (у мјесту и кретању)ТЕХНИКЕ УДАРАЦА РУКОМБиомеханика и кинематика основних удараца челом песнице (из мјеста и кретања) | ПонедјељакПонедјељакСриједа | 18.03.2019.18.03.2019.20.03.2019. | 08,15 – 09,0011,30 – 16,0011,30 – 16,00 | Учионица 130Кабинет 27 ФФВиСКабинет 27 ФФВиС | 5 | Доц. Др Милан ГужвицаДоц. др Дарко ПаспаљДоц. др Милан Гужвица |
| V | Тп5Пп8 | * Карактеристике обуке

ТЕХНИКЕ БАЦАЊАБиомеханика и кинематика техника бацања блокирањем истурене нападачеве ноге (у мјесту и кретању) | ПонедјељакПонедјељак | 25.03.2019.25.03.2019. | 08,15 -09,0011,30 – 16,00 | Учионица 130 Кабинет 27 ФФВиС | 3 | Доц. др Дарко ПаспаљДоц. др Дарко Паспаљ |
| VI | Тп6Пп9Пп10 | * Карактеристике покрета, кретања и покретљивости

ТЕХНИКЕ УДАРАЦА РУКОМБиомеханика и кинематикаосновних удараца челом песнице (из мјеста и кретања)ТЕХНИКЕ БАЦАЊАБиомеханика и кинематика основних техника бацања избијањем (у мјесту и кретању) | ПонедјељакПонедјељакСриједа | 01.04.2019.01.04.2019.03.04.2019.. | 08,15 – 09,0011,30 -16,0011,30 – 16,00 | Учионица 130Кабинет 27 ФФВиСКабинет 27 ФФВиС | 5 | Доц. Др Милан ГужвицаДоц. др Милан ГужвицаДоц. др Дарко Паспаљ |
| VII | Тп6Пп11Провјера  | * Мишићи и зглобови у функцији кретних структура

ТЕХНИКЕ УДАРАЦА РУКОМ Биомеханика и кинематика основних удараца лактом (из мјеста и кретања) **КОЛОКВИЈУМ 1**  | ПонедјељакПонедјељакСриједа | 08.04.2019.08.04.2019.10.04.2019. | 08,15 – 09,0011,30 – 16,0011,30 – 16,00 | Учионица 130Кабинет 27 ФФВиСКабинет 27 ФФВиС | 5 | Доц. др Дарко ПаспаљДоц. др Милан ГужвицаДоц. др Дарко Паспаљ |
| VIII | Тп8Пп12Пп13  | * Моторичко учење и ствараље моторичких програма

ТЕХНИКЕ БАЦАЊАБиомеханика и кинематика основних техника бацања избијањем (у мјесту и кретању) ТЕХНИКЕ УДАРАЦА РУКОМ  Комбинација удараца рукама (у мјесту и кретању)  | ПонедјељакПонедјељакСриједа | 15.04.2019.15.04.2019.17.04.2019. | 08,15 – 09,0011,30 – 16,0011,30 – 16,00 | Учионица 130Кабинет 27 ФФВиСКабинет 27 ФФВиС | 5 | Доц. Др Милан ГужвицаДоц. др Дарко ПаспаљДоц. др Милан Гужвица |
| IX | Тп9 Пп14 | * Врсте моторичких програма

 ТЕХНИКЕ БАЦАЊАБиомеханика и кинематика основних техника бацања обухватом око појаса, око врата, око надлактице и око ногу (у мјесту и кретању) | ПонедјељакПонедјељак | 22.04.2019.22.04.2019.. | 08,15 – 09,0011,30 – 16,00 | Учионица 130Кабинет 27 ФФВиС | 3 | Доц. др Дарко ПаспаљДоц. др Дарко Паспаљ |
| X | Тп10Пп15Пп16  | - Како се изводе моторички програми у Специјалном физичком образовањуТЕХНИКЕ УДАРАЦА НОГОМБиомеханика и кинематика удараца ногом право напријед и право назадТЕХНИКЕ БАЦАЊАКомбинације техника бацања (у мјесту и кретању)  | ПонедјељакПонедјељак**Сриједа** | 29.04.2019.29.04.2019.**01.05.2019**. | 08,15 – 09,0011,30 – 16,00**11,30 – 16,00** | Учионица 130Кабинет 27 ФФВиСКабинет 27 ФФВиС | 5 | Доц. Др Милан ГужвицаДоц. др Милан ГужвицаДоц. др Дарко Паспаљ |
| XI | Тп11Пп17Пп18 | * Кинематика и динамика извођења моторичких програма

ТЕХНИКЕ ПОЛУГАБиомеханика и кинематика техника полуга на прстима и на шаци (сприједа са стране и са леђа)ТЕХНИКЕ УДАРАЦА НОГОМБиомеханика и кинематика удараца ногом полукружно напријед | ПонедјељакПонедјељакСриједа | 06.05.2019.06.05.2019.08.05.2019.. | 08,15 – 09,0011,30 – 16,0011,30 – 16,00 | Учионица 130Кабинет 27 ФФВиСКабинет 27 ФФВиС | 5 | Доц. др Дарко ПаспаљДоц. др Милан ГужвицаДоц. др Дарко Паспаљ |
| XII | Тп12Пп19Пп20 | * Моторичка реакција и врсте моторичких реакција

ТЕХНИКЕ УДАРАЦА НОГОМКомбинација удараца ногама (у мјесту и кретању)ТЕХНИКЕ ПОЛУГАБиомеханика 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) | ПонедјељакПонедјељакСриједа | 13.05.2019.13.05.2019.15.05.2019. | 08,15 – 09,0011,30 – 16,0011,30 – 16,00 | Учионица 130Кабинет 27 ФФВиСКабинет 27 ФФВиС | 5 |  Доц. Др Милан ГужвицаДоц. др Милан ГужвицаДоц. др Дарко Паспаљ |
| XIII | Тп13Пп21 | * Одбрана и врсте одбрана

ТЕХНИКЕ ПОЛУГАБиомеханика и кинематика основних полуга на вратном и лумбалном дијелу кичменог стуба | ПонедјељакПонедјељак | 20.05.2019.20.05.2019. | 08,15 – 09,0011,30 -16,00 | Учионица 130Кабинет 27 ФФВиС | 3 | Доц. др Дарко ПаспаљДоц. др Дарко Паспаљ |
| XIV | Тп14ПровјераПп22  | * Напад и врсте напада

**КОЛОКВИЈУМ 2**ТЕХНИКЕ УДАРАЦА НОГОМКомбинација удараца ногама и рукама (у мјесту и кретању) | ПонедјељакПонедјељакСриједа | 27.05.2019.27.05.2019.29.05.2019**.**. | 08,15 – 09,0011,30 – 16,0011,30 – 16,00 | Учионица 130Кабинет 27Кабинет 27 ФФВиС | 5 | Доц. Др Милан ГужвицаДоц. др Милан ГужвицаДоц. др Милан Гужвица |
| XV | Тп15Пп23  | Планирање и програмирање нападаТЕХНИКЕ ПОЛУГАБиомеханика и кинематика основних полуга на кољену прекомјерним савијањем и опружањем. | ПонедјељакПонедјељак | 03.06.2019.03.06.2019.. | 08,15 -09,0011,30 – 16,00 | Учионица 130Кабинет 27 ФФВиС | 3 | Доц. др Дарко ПаспаљДоц. 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 КРЕТАЊАБиомеханика 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 ПАДОВАБиомеханика 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 | В3В4  | 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  | СриједаПетак | .13.03.2019.15.03.2019. | 11,30 – 16,0011,30 – 16,00 | Кабинет 27 ФФВиСКабинет 27 ФФВиС | 4 | Доц. др Милан ГужвицаДоц. 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 | В6В7 | ТЕХНИКЕ УДАРАЦА РУКОМБиомеханика и кинематика основних удараца челом песнице (из мјеста и кретања) (из мјеста и кретања)ТЕХНИКЕ БАЦАЊАБиомеханика и кинематика техника бацања блокирањем истурене нападачеве ноге (у мјесту и кретању) | СриједаПетак | 27.03.2019.29.03.2013. | 11,30 – 16,0011,30 -16,00 | Кабинет 27 ФФВиСКабинет 27 ФФВиС | 4 | Доц. др Милан ГужвицаДоц. др Дарко Паспаљ |
| VI | В8 | ТЕХНИКЕ УДАРАЦА РУКОМБиомеханика 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 БАЦАЊАБиомеханика 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 | В11В12  | ТЕХНИКЕ УДАРАЦА РУКОМКомбинација удараца рукама (у мјесту и кретању) ТЕХНИКЕ БАЦАЊАБиомеханика и кинематика основних техника бацања обухватом око појаса, око врата,око надлактице и око ногу (у мјесту и кретању) | СриједаПетак | 24.04.2019.26.04.2019. | 11,30 – 16,0011,30 -16,00 | Кабинет 27 ФФВиСКабинет 27 ФФВиС | 4 | Доц. др Милан ГужвицаДоц. др Дарко Паспаљ |
| X | В13  | ТЕХНИКЕ УДАРАЦА НОГОМБиомеханика 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 ПОЛУГАБиомеханика 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 | В16В17 | ТЕХНИКЕ ПОЛУГАБиомеханика и кинематика основних полуга на лакту и на рамену (сприједа и са леђа)ТЕХНИКЕ УДАРАЦА НОГОМКомбинација удараца ногама (у мјесту и кретању) | СриједаПетак | 22.05.2019**.**24.05.2019. | 11,30 – 16,0011,30 – 16,00 | Кабинет 27 ФФВиСКабинет 27 ФФВиС | 4 | Доц. др Дарко ПаспаљДоц. др Милан Гужвица |
| XIV | В18  | ТЕХНИКЕ ПОЛУГАБиомеханика 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 | В19В20  | ТЕХНИКЕ УДАРАЦА НОГОМКомбинација удараца ногама (у мјесту и кретању) ТЕХНИКЕ ПОЛУГА Биомеханика и кинематика основних полуга на кољену прекомјерним савијањем и опружањем. | СриједаПетак | 05.06.2019.08.06.2019. | 11,30 – 16,0011,30 – 16,00 | Кабинет 27 ФФВиСКабинет 27 ФФВиС | 4 | Доц. др Милан ГужвицаДоц. др Дарко Паспаљ |

 **ПРЕДМЕТНИ НАСТАВНИЦИ**

 Доц. др Милан Гужвица, Доц. др Дарко Паспаљ