|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **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** |
| 2019/2020. | Спортске вјештине у безбједности | ОБК16СВБ | Безбједност и криминалистика | Први | Прва | I | 54 | 2 |

**ПЛАН И РАСПОРЕД ПРЕДАВАЊА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Седмица** | **Предавање** | **Тематска јединица** | **Дан** | **Датум** | **Вријеме** | **Мјесто одржавања** | **Ч** | **Наставник** |
| I | П1П2П3 | Упознавње са предметомФизичка активност усмјерена на развој издржљивостиАнтрополошке карактеристике релевантне за савладавање наставне грађе | ПонедјељакУторакСриједаЧетвртакПетак | 30.09.2019.01.10.2019.02.10.2019.03.10.201904.10.2019. | 10:30 – 12:00 10,30 -11,1510,30 – 11,3010,30 – 11,1511,15 -12,00 | КК2Хангар Каб.27ХангарКаб.27 | 21111 | Доц. др Дарко ПаспаљДоц. др Дарко Паспаљ Доц. др Милан Гужвица Доц. др Милан Гужвица Доц. др Дарко Паспаљ  |
| II | П4П5П6  | Савладавање водених површина пливањем краул техникомФизичка активност усмјерена на развој покретљивостиМетодика развоја моторичких способности | ПонедјељакУторакСриједаЧетвртакПетак | 07.10.2019.08.10.2019.09.10.201910.10.2019.11.10.2019. | 10:30 – 12:00 10,30 -11,1510,30 – 11,3010,30 – 11,1511,15 -12,00 | ГОБ Бањалука Хангар Каб. 27 ХангарКаб.27 | 21111 | Доц. др Милан Гужвица Доц. др Милан Гужвица и Доц. др Дарко Паспаљ Доц. др Дарко Паспаљ Доц. др Милан Гужвица  |
| III | П7П8П9  | Савладавање водених површина пливањем краул техникомФизичка активност усмјерена на развој снагеСредства за развој моторичких способности Компоненте оптерећења | ПонедјељакУторакСриједаЧетвртакПетак | 14.10.2019.15.10.2019.16.10.2019.17.10.2019.18.10.2019. | 10:30 – 12:00 10,30 -11,1510,30 – 11,3010,30 – 11,1511,15 -12,00 | ГОБ Бањалука Хангар Каб. 27 ХангарКаб.27 | 21111 | Доц. др Дарко ПаспаљДоц. др Дарко Паспаљ Доц. др Милан Гужвица Доц. др Милан Гужвица Доц. др Дарко Паспаљ  |
| IV | П10П11П12  | Савладавање водених површина пливањем краул техникомФизичка активност усмјерена на развој силеКомпоненте оптерећења | ПонедјељакУторакСриједаЧетвртакПетак | 21.10.2019.22.10.2019.23.10.2019.24.10.2019.25.10.2019. | 10:30 – 12:00 10,30 -11,1510,30 – 11,3010,30 – 11,1511,15 -12,00 | ГОБ Бањалука Хангар Каб. 27 ХангарКаб.27 | 21111 | Доц. др Милан Гужвица Доц. др Милан Гужвица Доц. др Дарко Паспаљ Доц. др Дарко Паспаљ Доц. др Милан Гужвица  |
| V | П13П14П15  | Савладавање водених површина пливањем краул техникомФизичка активност усмјерена на развој брзинеЗдравственни аспект физичког вјежбања | ПонедјељакУторакСриједаЧетвртакПетак | 28.10.2019.29.10.2019.30.10.2019.31.10.2019.01.11.2019. | 10:30 – 12:00 10,30 -11,1510,30 – 11,3010,30 – 11,1511,15 -12,00 | ГОБ Бањалука Хангар Каб. 27 ХангарКаб.27 | 21111 | Доц. др Дарко ПаспаљДоц. др Дарко Паспаљ Доц. др Милан Гужвица Доц. др Милан Гужвица Доц. др Дарко Паспаљ  |
| VI | П16П17П18 | Савладавање водених површина пливањем леђном техникомФизичка активност усмјерена на развој координацијеКОЛОКВИЈУМ I | ПонедјељакУторакСриједаЧетвртакПетак | 04.11.2019.05.11.2019.06.11.2019.07.11.2019.08.11.2019. | 10:30 – 12:00 10,30 -11,1510,30 – 11,3010,30 – 11,1511,15 -12,00 | ГОБ Бањалука Хангар Каб. 27 ХангарКаб.27 | 21111 | Доц. др Милан Гужвица Доц. др Милан Гужвица Доц. др Дарко Паспаљ Доц. др Дарко Паспаљ Доц. др Милан Гужвица  |
| VII | П19П20П21  | Савладавање водених површина пливањем леђном техникомФизичка активност усмјерена на развој гипкостиСтруктура плана тренажног процеса | ПонедјељакУторакСриједаЧетвртакПетак | 11.11.2019.12.11.2019.13.11.2019.14.11.2019.15.11.2019. | 10:30 – 12:00 10,30 -11,1510,30 – 11,3010,30 – 11,1511,15 -12,00 | ГОБ Бањалука Хангар Каб. 27 ХангарКаб.27 | 21111 | Доц. др Дарко ПаспаљДоц. др Дарко Паспаљ Доц. др Милан Гужвица Доц. др Милан Гужвица Доц. др Дарко Паспаљ  |
| VIII | П22П23П24  | Савладавање водених површина пливањем леђном техникомФизичка активност усмјерена на развој агилностиРелевантни фактори за реализацију моторичких алгоритама | ПонедјељакУторакСриједа**Четвртак**Петак | 18.11.2019.19.11.2019.20.11.2019.**21.11.2019**.22.11.2019. | 10:30 – 12:00 10,30 -11,1510,30 – 11,3010,30 – 11,1511,15 -12,00 | ГОБ Бањалука Хангар Каб. 27 ХангарКаб.27 | 21111 | Доц. др Милан Гужвица Доц. др Милан Гужвица Доц. др Дарко Паспаљ Доц. др Дарко Паспаљ Доц. др Милан Гужвица  |
| IX | П25П26П27  | Савладавање водених површина пливањем прсном техникомФизичка активност усмјерена на развој реактивностиАкробатика и поваљке | ПонедјељакУторакСриједаЧетвртакПетак | 25.11.2019.26.11.2019.27.11.2019.28.11.2019.29.11.2019. | 10:30 – 12:00 10,30 -11,1510,30 – 11,3010,30 – 11,1511,15 -12,00 | ГОБ Бањалука Хангар Каб. 27 ХангарКаб.27 | 21111 | Доц. др Дарко ПаспаљДоц. др Дарко Паспаљ Доц. др Милан Гужвица Доц. др Милан Гужвица Доц. др Дарко Паспаљ  |
| X | П28П29П30  | Савладавање водених површина пливањем прсно техникомФизичка активност усмјерена на развој равнотежеАкробатика и кретање у партеру | ПонедјељакУторакСриједаЧетвртакПетак | 02.12.2019.03.12.2019.04.12.2019.05.12.2019.06.12.2019. | 10:30 – 12:00 10,30 -11,1510,30 – 11,3010,30 – 11,1511,15 -12,00 | ГОБ Бањалука Хангар Каб. 27 ХангарКаб.27 | 21111 | Доц. др Милан Гужвица Доц. др Милан Гужвица Доц. др Дарко Паспаљ Доц. др Дарко Паспаљ Доц. др Милан Гужвица  |
| XI | П31П32П33 | Савладавање водених површина пливањем прсном техникомФизичка активност активност усмјерена на развој аеробне издржљивости | ПонедјељакУторакСриједаЧетвртакПетак | 09.12.2019.10.12.2019.11.12.2019.12.12.2019.13.12.2019. | 10:30 – 12:00 10,30 -11,1510,30 – 11,3010,30 – 11,1511,15 -12,00 | ГОБ Бањалука Хангар Каб. 27 ХангарКаб.27 | 21111 | Доц. др Дарко ПаспаљДоц. др Дарко Паспаљ Доц. др Милан Гужвица Доц. др Милан Гужвица Доц. др Дарко Паспаљ  |
| XII | П34П35П36  | Одржавање на води и роњење на дах у дужинуФизичка активност усмјерена на развој анаеробне издржљивостиКОЛОКВИЈУМ II | ПонедјељакУторакСриједаЧетвртакПетак | 16.12.2019.17.12.2019.18.12.2019.19.12.2019.20.12.2019. | 10:30 – 12:00 10,30 -11,1510,30 – 11,3010,30 – 11,1511,15 -12,00 | ГОБ Бањалука Хангар Каб. 27 ХангарКаб.27 | 21111 | Доц. др Милан Гужвица Доц. др Милан Гужвица Доц. др Дарко Паспаљ Доц. др Дарко Паспаљ Доц. др Милан Гужвица  |
| XIII | П37П38П39  | Спашавање утопљеника у „мирној“ плиткој водиФизичка активност усмјерена на развој анаеробно - анаеробне издржљивостиСавладавање плитких и уских хоризонталних препрека | ПонедјељакУторакСриједаЧетвртакПетак | 23.12.2019.24.12.2019.25.12.2019.26.12.2019.27.12.2019. | 10:30 – 12:00 10,30 -11,1510,30 – 11,3010,30 – 11,1511,15 -12,00 | ГОБ Бањалука Хангар Каб. 27 ХангарКаб.27 | 21111 | Доц. др Дарко ПаспаљДоц. др Дарко Паспаљ Доц. др Милан Гужвица Доц. др Милан Гужвица Доц. др Дарко Паспаљ  |
| XIV | П40П41П42 | Спашавање утопљеника у „мирној“ дубокој водиСавладавање широких и дубоких хоризонталних препрека помођу мотке и ужета | ПонедјељакУторак**Сриједа****Четвртак**Петак | 30.12.2019.31.12.2019.**01.01.2020.****02.01.2020.**03.01.2020. | 10:30 – 12:00 10,30 -11,1510,30 – 11,3010,30 – 11,1511,15 -12,00 | ГОБ Бањалука Хангар Каб. 27 ХангарКаб.27 | 21111 | Доц. др Милан Гужвица Доц. др Милан Гужвица Доц. др Дарко Паспаљ Доц. др Дарко Паспаљ Доц. др Милан Гужвица  |
| XV | П43П44П45  |  Роњење са боцом Савладавање стјеновите вертикалне препреке пењањемСавладавање стјеновите вертикалне препреке верањем уз помоћ ужета | **Понедјељак****Уторак**Сриједа**Четвртак**Петак | **06.01.2020.****07.01.2020**.08.01.2020.**09.01.2020**.10.01.2020. | 10:30 – 12:00 10,30 -11,1510,30 – 11,3010,30 – 11,1511,15 -12,00 | ГОБ Бањалука Хангар Каб. 27 ХангарКаб.27 | 21111 | Доц. др Дарко ПаспаљДоц. др Дарко Паспаљ Доц. др Милан Гужвица Доц. др Милан Гужвица Доц. др Дарко Паспаљ  |

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

**ПЛАН ВЈЕЖБИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Седмица** | **Вјежба** | **Тип вјежбе** | **Тематска јединица** |
| I | В1 | ПВ | Физичка активност усмјерена на развој издржљивости  |
| II | В2 | ПВ | Физичка активност усмјерена на развој покретљивости |
| III | В3 | ПВ | Физичка активност усмјерена на развој снаге |
| IV | В4 | ПВ | Физичка активност усмјерена на развој силе |
| V | В5 | ПВ | Физичка активност усмјерена на развој брзине |
| VI | В6 | ПВ | Физичка активност усмјерена на развој координације |
| VII | В7 | ПВ | Физичка активност усмјерена на развој гипкости |
| VIII | В8 | ПВ | Физичка активност усмјерена на развој агилности |
| IX | В9 | ПВ | Физичка активност усмјерена на развој реактивности |
| X | В10 | ПВ | Физичка активност усмјерена на развој равнотеже |
| XI | В11 | ПВ | Физичка активност активност усмјерена на развој аеробне издржљивости |
| XII | В12 | ПВ | Физичка активност усмјерена на развој анаеробне издржљивости |
| XIII | В13 | ПВ | Физичка активност усмјерена на развој анаеробно - анаеробне издржљивости |
| XIV | В14 | ПВ | Савладавање широких и дубоких хоризонталних препрека помођу мотке и ужета |
| XV | В15 | ПВ | Савладавање стјеновите вертикалне препреке пењањем |

В1, В2, ...., В15 – Вјежба прва, Вјежба друга, ..., Вјежба петнаеста, ТВ – Теоријска вјежба, ПВ – Практична вјежба

**РАСПОРЕД ВЈЕЖБИ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Група** | **Дан** | **Вријеме** | **Мјесто одржавања** | **Ч** | **Сарадник** |
| Г1 | Уторак | 11,15 – 12,00 | Атлетски хангар | 1 | мр Лазар Вулин |
| Г2 | Четвртак | 11,15 – 12,00 | Атлетски хангар | 1 | мр Лазар Вулин |

Г1, Г2, Г3, Г4 – Група прва, Група друга, Група трећа, Група четврта, Ч – Часова

 **ПРЕДМЕТНИ НАСТАВНИЦИ**

 доц. др Милан Гужвица, доц. др Дарко Паспаљ