|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **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** |
| 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 | П1  П2  П3 | Упознавње са предметом  Физичка активност усмјерена на развој издржљивости  Антрополошке карактеристике релевантне за савладавање наставне грађе | Понедјељак  Уторак  Сриједа  Четвртак  Петак | 30.09.2019.  01.10.2019.  02.10.2019.  03.10.2019  04.10.2019. | 10:30 – 12:00  10,30 -11,15  10,30 – 11,30  10,30 – 11,15  11,15 -12,00 | КК2  Хангар  Каб.27  Хангар  Каб.27 | 2  1  1  1  1 | Доц. др Дарко Паспаљ  Доц. др Дарко Паспаљ  Доц. др Милан Гужвица  Доц. др Милан Гужвица  Доц. др Дарко Паспаљ |
| II | П4  П5  П6 | Савладавање водених површина пливањем краул техником  Физичка активност усмјерена на развој покретљивости  Методика развоја моторичких способности | Понедјељак  Уторак  Сриједа  Четвртак  Петак | 07.10.2019.  08.10.2019.  09.10.2019  10.10.2019.  11.10.2019. | 10:30 – 12:00  10,30 -11,15  10,30 – 11,30  10,30 – 11,15  11,15 -12,00 | ГОБ Бањалука Хангар  Каб. 27  Хангар  Каб.27 | 2  1  1  1  1 | Доц. др Милан Гужвица Доц. др Милан Гужвица и  Доц. др Дарко Паспаљ  Доц. др Дарко Паспаљ Доц. др Милан Гужвица |
| III | П7  П8  П9 | Савладавање водених површина пливањем краул техником  Физичка активност усмјерена на развој снаге  Средства за развој моторичких способности  Компоненте оптерећења | Понедјељак  Уторак  Сриједа  Четвртак  Петак | 14.10.2019.  15.10.2019.  16.10.2019.  17.10.2019.  18.10.2019. | 10:30 – 12:00  10,30 -11,15  10,30 – 11,30  10,30 – 11,15  11,15 -12,00 | ГОБ Бањалука Хангар  Каб. 27  Хангар  Каб.27 | 2  1  1  1  1 | Доц. др Дарко Паспаљ  Доц. др Дарко Паспаљ Доц. др Милан Гужвица Доц. др Милан Гужвица Доц. др Дарко Паспаљ |
| IV | П10  П11  П12 | Савладавање водених површина пливањем краул техником  Физичка активност усмјерена на развој силе  Компоненте оптерећења | Понедјељак  Уторак  Сриједа  Четвртак  Петак | 21.10.2019.  22.10.2019.  23.10.2019.  24.10.2019.  25.10.2019. | 10:30 – 12:00  10,30 -11,15  10,30 – 11,30  10,30 – 11,15  11,15 -12,00 | ГОБ Бањалука Хангар  Каб. 27  Хангар  Каб.27 | 2  1  1  1  1 | Доц. др Милан Гужвица Доц. др Милан Гужвица  Доц. др Дарко Паспаљ  Доц. др Дарко Паспаљ Доц. др Милан Гужвица |
| V | П13  П14  П15 | Савладавање водених површина пливањем краул техником  Физичка активност усмјерена на развој брзине  Здравственни аспект физичког вјежбања | Понедјељак  Уторак  Сриједа  Четвртак  Петак | 28.10.2019.  29.10.2019.  30.10.2019.  31.10.2019.  01.11.2019. | 10:30 – 12:00  10,30 -11,15  10,30 – 11,30  10,30 – 11,15  11,15 -12,00 | ГОБ Бањалука Хангар  Каб. 27  Хангар  Каб.27 | 2  1  1  1  1 | Доц. др Дарко Паспаљ  Доц. др Дарко Паспаљ  Доц. др Милан Гужвица  Доц. др Милан Гужвица Доц. др Дарко Паспаљ |
| VI | П16  П17  П18 | Савладавање водених површина пливањем леђном техником  Физичка активност усмјерена на развој координације  КОЛОКВИЈУМ I | Понедјељак  Уторак  Сриједа  Четвртак  Петак | 04.11.2019.  05.11.2019.  06.11.2019.  07.11.2019.  08.11.2019. | 10:30 – 12:00  10,30 -11,15  10,30 – 11,30  10,30 – 11,15  11,15 -12,00 | ГОБ Бањалука Хангар  Каб. 27  Хангар  Каб.27 | 2  1  1  1  1 | Доц. др Милан Гужвица Доц. др Милан Гужвица  Доц. др Дарко Паспаљ  Доц. др Дарко Паспаљ  Доц. др Милан Гужвица |
| VII | П19  П20  П21 | Савладавање водених површина пливањем леђном техником  Физичка активност усмјерена на развој гипкости  Структура плана тренажног процеса | Понедјељак  Уторак  Сриједа  Четвртак  Петак | 11.11.2019.  12.11.2019.  13.11.2019.  14.11.2019.  15.11.2019. | 10:30 – 12:00  10,30 -11,15  10,30 – 11,30  10,30 – 11,15  11,15 -12,00 | ГОБ Бањалука Хангар  Каб. 27  Хангар  Каб.27 | 2  1  1  1  1 | Доц. др Дарко Паспаљ  Доц. др Дарко Паспаљ  Доц. др Милан Гужвица  Доц. др Милан Гужвица  Доц. др Дарко Паспаљ |
| VIII | П22  П23  П24 | Савладавање водених површина пливањем леђном техником  Физичка активност усмјерена на развој агилности  Релевантни фактори за реализацију моторичких алгоритама | Понедјељак  Уторак  Сриједа  **Четвртак**  Петак | 18.11.2019.  19.11.2019.  20.11.2019.  **21.11.2019**.  22.11.2019. | 10:30 – 12:00  10,30 -11,15  10,30 – 11,30  10,30 – 11,15  11,15 -12,00 | ГОБ Бањалука Хангар  Каб. 27  Хангар  Каб.27 | 2  1  1  1  1 | Доц. др Милан Гужвица Доц. др Милан Гужвица  Доц. др Дарко Паспаљ  Доц. др Дарко Паспаљ  Доц. др Милан Гужвица |
| IX | П25  П26  П27 | Савладавање водених површина пливањем прсном техником  Физичка активност усмјерена на развој реактивности  Акробатика и поваљке | Понедјељак  Уторак  Сриједа  Четвртак  Петак | 25.11.2019.  26.11.2019.  27.11.2019.  28.11.2019.  29.11.2019. | 10:30 – 12:00  10,30 -11,15  10,30 – 11,30  10,30 – 11,15  11,15 -12,00 | ГОБ Бањалука Хангар  Каб. 27  Хангар  Каб.27 | 2  1  1  1  1 | Доц. др Дарко Паспаљ  Доц. др Дарко Паспаљ  Доц. др Милан Гужвица Доц. др Милан Гужвица Доц. др Дарко Паспаљ |
| X | П28  П29  П30 | Савладавање водених површина пливањем прсно техником  Физичка активност усмјерена на развој равнотеже  Акробатика и кретање у партеру | Понедјељак  Уторак  Сриједа  Четвртак  Петак | 02.12.2019.  03.12.2019.  04.12.2019.  05.12.2019.  06.12.2019. | 10:30 – 12:00  10,30 -11,15  10,30 – 11,30  10,30 – 11,15  11,15 -12,00 | ГОБ Бањалука Хангар  Каб. 27  Хангар  Каб.27 | 2  1  1  1  1 | Доц. др Милан Гужвица Доц. др Милан Гужвица  Доц. др Дарко Паспаљ  Доц. др Дарко Паспаљ Доц. др Милан Гужвица |
| XI | П31  П32  П33 | Савладавање водених површина пливањем прсном техником  Физичка активност активност усмјерена на развој аеробне издржљивости | Понедјељак  Уторак  Сриједа  Четвртак  Петак | 09.12.2019.  10.12.2019.  11.12.2019.  12.12.2019.  13.12.2019. | 10:30 – 12:00  10,30 -11,15  10,30 – 11,30  10,30 – 11,15  11,15 -12,00 | ГОБ Бањалука Хангар  Каб. 27  Хангар  Каб.27 | 2  1  1  1  1 | Доц. др Дарко Паспаљ  Доц. др Дарко Паспаљ  Доц. др Милан Гужвица Доц. др Милан Гужвица  Доц. др Дарко Паспаљ |
| XII | П34  П35  П36 | Одржавање на води и роњење на дах у дужину  Физичка активност усмјерена на развој анаеробне издржљивости  КОЛОКВИЈУМ II | Понедјељак  Уторак  Сриједа  Четвртак  Петак | 16.12.2019.  17.12.2019.  18.12.2019.  19.12.2019.  20.12.2019. | 10:30 – 12:00  10,30 -11,15  10,30 – 11,30  10,30 – 11,15  11,15 -12,00 | ГОБ Бањалука Хангар  Каб. 27  Хангар  Каб.27 | 2  1  1  1  1 | Доц. др Милан Гужвица Доц. др Милан Гужвица  Доц. др Дарко Паспаљ  Доц. др Дарко Паспаљ  Доц. др Милан Гужвица |
| XIII | П37  П38  П39 | Спашавање утопљеника у „мирној“ плиткој води  Физичка активност усмјерена на развој анаеробно - анаеробне издржљивости  Савладавање плитких и уских хоризонталних препрека | Понедјељак  Уторак  Сриједа  Четвртак  Петак | 23.12.2019.  24.12.2019.  25.12.2019.  26.12.2019.  27.12.2019. | 10:30 – 12:00  10,30 -11,15  10,30 – 11,30  10,30 – 11,15  11,15 -12,00 | ГОБ Бањалука Хангар  Каб. 27  Хангар  Каб.27 | 2  1  1  1  1 | Доц. др Дарко Паспаљ  Доц. др Дарко Паспаљ  Доц. др Милан Гужвица  Доц. др Милан Гужвица  Доц. др Дарко Паспаљ |
| XIV | П40  П41  П42 | Спашавање утопљеника у „мирној“ дубокој води  Савладавање широких и дубоких хоризонталних препрека помођу мотке и ужета | Понедјељак  Уторак  **Сриједа**  **Четвртак**  Петак | 30.12.2019.  31.12.2019.  **01.01.2020.**  **02.01.2020.**  03.01.2020. | 10:30 – 12:00  10,30 -11,15  10,30 – 11,30  10,30 – 11,15  11,15 -12,00 | ГОБ Бањалука Хангар  Каб. 27  Хангар  Каб.27 | 2  1  1  1  1 | Доц. др Милан Гужвица Доц. др Милан Гужвица  Доц. др Дарко Паспаљ  Доц. др Дарко Паспаљ  Доц. др Милан Гужвица |
| XV | П43  П44  П45 | Роњење са боцом  Савладавање стјеновите вертикалне препреке пењањем  Савладавање 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 -11,15  10,30 – 11,30  10,30 – 11,15  11,15 -12,00 | ГОБ Бањалука Хангар  Каб. 27  Хангар  Каб.27 | 2  1  1  1  1 | Доц. др Дарко Паспаљ  Доц. 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