

Студијски програм: Поштанске и банкарске технологије, Телекомуникације
Врста и ниво студија: Основне струковне студије, први степен
Назив предмета: Спорт и рекреација 3
Статус предмета: изборни, изборни
Број ЕСПБ: 1
Услов: нема
<p>Циљ предмета</p> <p>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.</p>
<p>Исход предмета</p> <p>Здрава, функционално оспособљена, емоционално, морално и вољно уравнотежена, радно способна личност, спремна за интелектуалне напоре током студирања.</p>
<p>Садржај предмета</p> <p><i>Практична настава (вежбе, ДОН, студијски истраживачки рад)</i></p> <p>Општефизичка припрема: Часови јоге - вежбе или положаји за јачање и изтезање свих група мишића, технике дисања и релаксација.</p> <p>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.</p> <p>Фудбал - специфичне вежбе загревања, тактичке варијанте, игра. Вежбе снаге и издржљивости.</p> <p>Стони тенис - вежбе загревања, техника, игра. Обука пливања и мање познатих спортских дисциплина. Методска обука непливача се спроводи у наменским условима на базену Ташмајдан. Студенти се упознају са техником тениса, сквоша, бадмингтона.</p>