

Студијски програм/студијски програми: Поштанске и банкарске технологије
Врста и ниво студија: Основне струковне студије
Назив предмета: Спорт и рекреација 3
Статус предмета: изборни
Број ЕСПБ: 1
Услов: нема
Циљ предмета 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.
Исход предмета Здрава, функционално оспособљена, емоционално, морално и вољно уравнотежена, радно способна личност, спремна за интелектуалне напоре током студирања.
Садржај предмета <i>Практична настава: Вежбе, Други облици наставе, Студијски истраживачки рад</i> Општефизичка припрема: Часови јоге - вежбе или положаји за јачање и изтезање свих група мишића, технике дисања и релаксација. 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. Фудбал - специфичне вежбе загревања, тактичке варијанте, игра. Вежбе снаге и издржљивости. 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.
Литература