

Студијски програм: Банкарство и пословна информатика
Врста и ниво студија: Основне струковне студије
<b>Назив предмета: Спорт и рекреација 3</b>
Статус предмета: изборни
Број ЕСПБ: 1
Услов: нема
<b>Циљ предмета</b>
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.
<b>Исход предмета:</b>
Здрава, функционално оспособљена, емоционално, морално и вољно уравнотежена, радно способна личност, спремна за интелектуалне напоре током студирања.
<b>Садржај предмета:</b>
<i>Практична настава (вежбе, ДОН, 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.