

1. UVOD

Predmet BORENJA, po nastavnom Planu Osnovnih akademskih studija Fakulteta Sportskih Nauka "Apeiron" u Banjaluci, se nalazi u programu III godine studija (V semestar) sa fondom časova 40+40.

Borenja – praktikum džudo i rvanje, namijenjen je studentima za realizaciju dijela praktične nastave kao i realizaciju dijela predispitnih obaveza (stručna praksa, seminarski rad i kolokvijum). Profesorima fizičkog vaspitanja i trenerima u sportu, praktikum može poslužiti u dijelu planiranja i programiranja časa ili trenážnog procesa sa sportistima.

PLAN IZVOĐENJA NASTAVE na predmetu: **BORENJA**

OSNOVNI PODACI O PREDMETU
Studijski program: Osnovne akademske studije, pedagoško-nastavni u sportu
Naziv predmeta: Borenja
Semestar: V
Status predmeta: Obavezni
Broj ESPB: 5
Broj časova teorijske i praktične nastave (P+V):
Uslov: Nema posebnih uslova za slušanje predmeta.
CILJ I ISHOD
Cilj: Sticanje osnovnih znanja o teoriji, treningu, tehnici, taktici, metodici i stručnoj praksi u borilačkim sportovima koji se izučavaju u okviru predmeta.
Ishod: Metodičko ovladavanje motoričkim znanjima i vještinama, tehničkim elementima borilačkih sportova koji se izučavaju u okviru predmeta.
Sadržaj predmeta: <i>Teorijska nastava</i> Osnovne strukturalne i informacione karakteristike o borilačkim sportovima. Sprave i rekviziti koji se mogu koristiti u obuci. Duhovna osnova borilačkih vještina. Sistematizacija borilačkih vještina. Fundamentalni principi džudoa. Osnovne strukturalne i informacione karakteristike džudo sporta. Usmjeravanje i selekcija u borilačkim sportovima. Metodika obučavanja i vježbanja džudo sporta. Stavovi, kretanja, konfiguracija garda, padovi, bacanja, poluge, gušenja, zahvati držanja. Tehnički elementi odbrane i kombinacija. Modeliranje

metodološkog pristupa trenažnom procesu različitih uzrasnih kategorija u borilačkim sportovima. Istorijski razvoj karatea. Jednačina specifikacije uspjeha u karateu. Metodika obuke tehnike karatea. Specifične metode u obuci tehnike karatea. Kondicione priprema u karateu. Istorijski razvoj boksa. Metodika obučavanja tehnike boksa. Strukturalne i biomehantičke karakteristike tehnike boksa. Istorijski razvoj rvanja. Osnovne biomehantičke karakteristike borbenih položaja u rvanju. Tehnika i metodika u rvanju. Izvod iz pravila takmičenja u borilačkim sportovima.

Praktična nastava: Vježbe

Metodika obuke tehničkih elemenata borilačkih sportova: Džudo: padovi, kretanja, stavovi- gardovi, tehnike bacanja (ručna, nožna, bočna požrtvovna bacanja), tehnike u parteru (zahvati držanja, poluge, gušenja). Rvanje: osnovni položaji u parteru, zahvati u parteru, osnovni borbeni položaji u stojećem stavu, kretanja u stojećem stavu, stavovi- gardovi, zahvati u stojećem stavu. Karate: stavovi, kretanja, udarci, blokovi, čišćenja. Boks: stav- gard, kretanje, udarci, odbrane.

PLAN I RASPORED IZVOĐENJA NASTAVE

R.b.	Nastavni sadržaji/teorija	Nedelja u semestru	Oblici i metode nastave	Predispitne obaveze
1.	Duhovna osnova borilačkih vještina. Sistematizacija borilačkih vještina.	I	Teorijska predavanja uz korišćenje audio-vizuelnih sredstava	
2.	Osnovne strukturalne i informacione karakteristike o borilačkim sportovima. Sprave i rekviziti koji se mogu koristiti u obuci.	II		
3.	Istorijski razvoj boksa.	III		
4.	Metodika obučavanja tehnike boksa. Strukturalne i biomehantičke karakteristike tehnike boksa.	IV		Kolokvijum
5.	Istorijski razvoj karatea.	V	Teorijska predavanja uz korišćenje audio-vizuelnih sredstava	
6.	Jednačina specifikacije uspjeha u karateu. Metodika obuke tehnike karatea.	VI		
7.	Specifične metode u obuci tehnike karatea. Tehnika karatea. Izvod iz pravila sportske borbe.	VII		
8.	Istorijski razvoj rvanja.	VIII		Kolokvijum 2
9.	Osnovne biomehantičke karakteristike borbenih položaja u rvanju.	IX	Teorijska predavanja uz korišćenje audio-vizuelnih sredstava	
10.	Tehnika i metodika u rvanju. Izvod iz pravila takmičenja u rvanju.			
11.	Fundamentalni principi džudoa. Osnovne strukturalne i informacione karakteristike džudo sporta.	XI		Kolokvijum 3
12.	Metodika obučavanja i vježbanja džudo sporta. Stavovi, kretanja, konfiguracija garda, padovi, bacanja, poluge, gušenja, zahvati držanja.	XII	Teorijska predavanja uz korišćenje audio-vizuelnih sredstava	
13.	Modeliranje metodološkog pristupa trenažnom procesu različitih uzrasnih kategorija u borilačkim sportovima. Izvod iz pravila	XIII		

	takmičenja u džudo sportu.			
14.	Usmjeravanje i selekcija u borilačkim sportovima.	XIV		Kolokvijum 4
R.b.	Nastavni sadržaji/vježbe	Nedelja u semestru	Oblici i metode nastave	Predispitne obaveze
1.	Boks: stav- gard, kretanje.	I	Praktične vježbe u sali.	
2.	Boks: stav- gard, kretanje, udarci, odbrane.	I		
3.	Boks: stav- gard, kretanje, udarci, odbrane, kombinacije, dogovoreni sparing.	III		
4.	Karate: stavovi, kretanja.	IV		Kolokvijum 1
5.	Karate: stavovi, kretanja, udarci, blokovi.	V	Praktične vježbe u sali.	
6.	Karate: stavovi, kretanja, udarci, blokovi, čišćenja, kombinacije, dogovoreni sparing.	VI		
7.	Rvanje: osnovni položaji u parteru, zahvati u parteru, osnovni borbeni položaji u stojećem stavu, kretanja u stojećem stavu, stavovi- gardovi, zahvati u stojećem stavu.	VII		
8.	Rvanje: osnovni položaji u parteru, zahvati u parteru, osnovni borbeni položaji u stojećem stavu, kretanja u stojećem stavu, stavovi- gardovi, zahvati u stojećem stavu.	VIII		Kolokvijum 2
9.	Rvanje: osnovni položaji u parteru, zahvati u parteru, osnovni borbeni položaji u stojećem stavu, kretanja u stojećem stavu, stavovi- gardovi, zahvati u stojećem stavu.	IX	Praktične vježbe u sali.	
10.	Džudo: padovi, kretanja, stavovi- gardovi, tehnike bacanja (ručna, nožna, bočna požrtvovana bacanja), tehnike u parteru (zahvati držanja, poluge, gušenja).	X		
11.	Džudo: padovi, kretanja, stavovi- gardovi, tehnike bacanja (ručna, nožna, bočna požrtvovana bacanja), tehnike u parteru (zahvati držanja, poluge, gušenja).	XI		Kolokvijum 3
12.	Džudo: padovi, kretanja, stavovi- gardovi, tehnike bacanja (ručna, nožna, bočna požrtvovana bacanja), tehnike u parteru (zahvati držanja, poluge, gušenja).	XII	Praktične vježbe u sali.	
13.	Džudo: padovi, kretanja, stavovi- gardovi, tehnike bacanja (ručna, nožna, bočna požrtvovana bacanja), tehnike u parteru (zahvati držanja,	XIII		

Praktikum iz Borenja – džudo i rvanje

	poluge, gušenja).			
14.	Džudo: padovi, kretanja, stavovi-gardovi, tehnike bacanja (ručna, nožna, bočna požrtvovana bacanja), tehnike u parteru (zahvati držanja, poluge, gušenja).	XIV		Kolokvijum4

UDŽBENIK I DOPUNSKA LITERATURA

1. Bratić, M. (2003). Džudo. Niš: S.I.I.C.
2. Ćirković, Z. (2007). Teorija borenja. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
3. Ćirković, Z., Jovanović, S. (1992). Borenja, boks – karate. Beograd: Fakultet fizičke kulture.
4. Ćirković, Z., Kasum, G. (2000). Rvanje grčko-rimskim stilom. Beograd: Fakultet fizičke kulture.

OCJENA ZNANJA (maksimalni broj poena 100)

Predispitne obaveze	Poena: 70		Završni ispit	Poena: 30	
	Minimum	Maksimum		Minimu m	Maksimu m
Teorijska nastava	5	5	Praktični ispit	5	15
Praktična nastava	5	5	Teorijski ispit	5	15
Kolokvijum 1	2	5			
Kolokvijum 2	3	7			
Kolokvijum 3	2	5			
Kolokvijum 4	4	10			
Seminarski rad	3	3			
Interaktivna nastava/ Test 1	2	10			
Interaktivna nastava/ Test 2	2	10			
Interaktivna nastava/ Test 3	2	10			
UKUPNO	30	70		10	30

NASTAVNIK I ASISTENT

Nastavnik: 1. dr Milovan Bratić, redovni profesor	Asistent: 1. dr Dejan Lolić, docent
---	---