

SYLLABUS

1. Puni naziv nastavnog predmeta:

Samoodbrana

2. Skraćeni naziv nastavnog predmeta / šifra:**3. Ciklus studija:**

1

4. Bodovna vrijednost ECTS:

4

5. Status nastavnog predmeta: Obavezni Izborni**6. Preduslovi za polaganje nastavnog predmeta:**

pohađanje predavanja i vježbi iz nastavnog predmeta, da je student upisan u II godinu

7. Ograničenja pristupa:**8. Trajanje / semestar:**

15

4

9. Sedmični broj kontakt sati:

9.1. Predavanja:

3

9.2. Auditorne vježbe:

0

9.3. Laboratorijske / praktične vježbe:

1

10. Fakultet:

Fakultet za tjelesni odgoj isport

11. Odsjek / Studijski program:

Tjelesni odgoj i sport

12. Odgovorni nastavnik:

Prof. dr sc. Džemal Huremović

13. E-mail nastavnika:

dzemal.huremovic@untz.ba

14. Web stranica:

www.ftos.untz.ba

15. Ciljevi nastavnog predmeta:

- usvajanje principa i filozofije smoodbran,
- savladati osnovne kretne strukture (forme kretanja), koje se izvode na vježbama,
- upoznavanje studenata sa metodikom obučavanja elemenata tehnike samoodbrani po nivoima i stilovima,
- upoznavanjem sa naprednim sistemima samoosbrane koji se primjenjuju u pojedinim državama,
- upoznavanje sa osnovnim organizacionim oblicima rada koji se koriste u obuci tehnike samoodbrane,
- upoznavanje sa osnovnim znanjima koja su vezana za razumijevanje borbe samoodbrani, te značaja analize kretnih struktura, kao i važnosti tehničke pripremljenosti i njen zna

16. Ishodi učenja:

- studenti će putem ovog predmeta ovladati teorijsko – motoričkim znanjem i vještinom potrebnom u realizaciji programskih sadržaja samoodbrane u odgojno – obrazovnom procesu edukacije: sekcija, te modifikovanog sistema borenja na popularizaciji principa i filozofije samoodbrane,
- bit će upoznati sa metodikom obučavanja primjenjenih elemenata tehnike, što će im sigurno doprinjeti njihovom uspješnijem pedagoškom radu u jedinicama i grupama koje u radu treba da obučava,
- bit će osposobljeni za korištenje dostupne literature i rješavanje različitih problema različite složenosti, na zadaci

17. Indikativni sadržaj nastavnog predmeta:

Teme se odnose na:

- Pojava borilačkih vještina u oružanim snagama,
- specijalne jedinice u vojsci i policiji,
- moderni borilački sistemi u oružanim snagama,
- osnovi bliske borbe,
- praktične borilačke vještine za specijalne jedinice,
- ruska samba, borilačke vještine morskog korpusa, krav maga, akido, tekvondo, kajukenbo
- filozofska osnova pojedinih borilačkih sistema u sp. jedinicama, pojava vještine,
- strukturalne, funkcionalne i biomehaničke analize u samoodbrani,
- metodika procesa obučavanja pojedinih tehničkih elemenata u samoodbrani, padovi, bacanja, kretanja, udarci, oslobađanja, vezivanja, privođenja i kontrole.
- analiza filmova u istraživanjima provedenim na pojedinim sistemima samoodbrane,
- teme vezane za organizaciju treninga i primjenu nastavnih metoda i oblika rada kao i organizovanju škola samoodbrane.

18. Metode učenja:

U cilju efikasnog izvođenja nastave i postizanja očekivanih ciljeva predmeta i kompetencija studenata na kursu se koriste različite nastavne metode:

- Predavanja (teorijska nastava): izlaganje, dijalog, radionice, interaktivn učenje i putem razmjene mailom.
- Praktična nastava (laboratorijske vježbe): demonstracije, ponavljanja
- Kolokviji
- Radionice

19. Objašnjenje o provjeri znanja:

Provjera znanja studenata na završnom ispitu obavljat će se prvenstveno praktično, što predstavlja eliminatorni dio ispita za dalju provjeru znanja. Dva praktična kolokvija i završna provjera praktično i teoretski.

Praktična provjera znanja odnosi se na provjeru određenih tehničkih elemenata u samoodbrni: pojedinačno vezane elemente i sparing, koji su prethodno na sporvedenim vježbama obučavani sa studentima. Završni ispit podrazumjeva provjeru znanja tj. tehničkih elemenata koji su obučavani tokom cijelog semestra. Za odabir tehničkih elemenata koji će se polagati na ispitu zadužen je predmetni profesor i maksimalni broj bodova koji se može osvojiti na završnom dijelu ispita je 20 bodova. Studenti na završnom dijelu ispita, mora osvojiti 50% bodova od maksimalnog broja bodova koji je moguće osvojiti na završnom ispitu, da bi se položio završni ispit i osvojeni bodovi ušli u konačan skor bodova. Pismena provjera znanja, odnosi se na provjeru nastavnih jedinica koje su obrađivane na teoretskom dijelu predavanja. Na završnim dijelu ispita iz predmeta karate (teoretski dio), studenti mogu osvojiti maksimalno 20 bodova. Završni ispit se provodi pismeno. Studenti na završnom dijelu ispita moraju osvojiti 50% bodova od maksimalno mogućih 16 bodova da bi im se priznao ispit i osvojeni broj bodova ušao u završni skor.

20. Težinski faktor provjere:

Metode ocjenjivanja studenata obuhvataju slijedeće kriterije:

- prisutnost na predavanjima (PT)
- prisutnost na laboratorijskim vježbama (PV)
- aktivnost studenata na predavanjima (AP)
- aktivnost studenata na vježbama (AV)
- kolokviji (K1 i K2)
- praktični ispitni termin (VI)
- pismeno-usmeni ispitni termin (TI)

91 – 100 Deset (10)

81 – 91 Devet (9)

71 – 81 Osam (8)

61 – 71 Sedam (7)

51 – 61 Šest (6)

<51 Pet (5)

21. Osnovna literatura:

1. W. Beaver; Practical Martial Arts For Special Forces Kuwait City, Kuwait (1997)
2. J. Šopar; Metodičke i stručne pretpostavke rada u procesu tjelesnog vježbanja specijalnih postrojbi vojske; Zagreb (2004).
3. Huremović, Dž. (2010) Samoodbrana.

22. Internet web reference:

9. http://en.wikipedia.org/wiki/Inoue_grappling

23. U primjeni od akademske godine:**24. Usvojen na sjednici NNV/UNV:**