

ИСПИТНА ПИТАЊА – Специјално физичко образовање 1- општи део
струковне студије

Теоријски део - основна обука

1. Предмет изучавања СФО-а
2. Циљеви СФО-а
3. Задаци СФО-а
4. Значај СФО за раднике МУП-а
5. Историјски корени и развој основних активности СФО-а
6. Почети и развој Специјалног физичког образовања
7. Модел едукације у СФО-у
8. Полицајац као биолошки систем
9. Модел адаптивних карактеристика система
10. Морфолошке карактеристике
11. Когнитивне способности
12. Конативне карактеристике
13. Здравствени статус радника МУП-а
14. Моторичке способности
15. Контрактилне способности мишића
16. Енергетски механизми организма
17. Гипкост и њен значај за активности у СФО
18. Координација (окретност)
19. Технике СФО – систематизација
20. Елементи основне обуке
21. Опис и подела ставова
22. Опис и подела основних кретања
23. Основни гардови
24. Опис и подела падова
25. Опис и подела бацања
26. Опис и подела блокова
27. Опис и подела удараца
28. Опис и подела полуга
29. Природа и значај људског покрета
30. Основе тренинга
31. Методе физичке припреме
32. Методе за развој контрактилних способности мишића
33. Методе за развој енергетских механизма организма
34. Методе за развој гипкости
35. Методе за развој спретности

Практични део - основна обука

1. Припремни или природни став - *шизеи хон таи*
2. Одбрамбени став - *ђиго таи*
3. Борбени став - *фудо дачи*

4. Технике кретања- *сабаки*
5. Пад колутом напред – *земпо каитен укеми*
6. Пад на страну - *јоко укеми*
7. Пад уназад - *уширо укеми*
8. Гард и хватови у гарду – *камае, куми ката*
9. Бацање преко бока - *уки гоши*
10. Бацање са обухватом око врата - *коши гурума*
11. Бацање хватом за ноге - *мороте гари*
12. Бацање преко надлактице - *ипон сеои наге*
13. Велико спољашње чишћење - *о сото гари*
14. Чишћење предње ноге у кораку - *де аши бараи*
15. Ниски блок - *гедан бараи*
16. Високи блок - *аге уке*
17. Средњи спољни блок - *сото уке*
18. Средњи унутрашњи блок - *уде уке*
19. Блок бридом длана отворене шаке - *тате шуто уке*
20. Директни ударац челом песнице унапред - *ои зуки*
21. Директни ударац челом песнице унапред - *кизами зуки*
22. Контра ударац челом песнице - *ђаку зуки*
23. Полукружни ударац надланицом песнице - *уракен учи*
24. Ударац лактом - *емпи учи*
25. Директни ударац ногом унапред, бридом табана - *мае гери*
26. Полукружни ударац ногом - *маваши гери*
27. Кључ на лакту - *уде гарами*
28. Полука на лакту опружањем - *хиђи ђиме*
29. Полука на шаци савијањем - *коте осае*
30. Полука на шаци извртањем - *коте гаеши*
31. Полука на шаци увртањем - *коте хинери*
32. Полука на шаци и лакту увртањем - провлачење са унутрашње стране – *учи каитен*
33. Полука на лакту и рамену извртањем - провлачење са спољашње стране – *сото каитен*
34. Полука на прстима - *јуби осае*
35. Полука на колену - *хиза хишиги*

Литература:

Основна литература:

1. Milošević, M., Milošević, M. (2013). Specijal Physical Education. Textbook on the management of the construction of the physical integrity and capacity of police officers Belgrade: CEDIP.
2. Milošević, M., Milošević, M. (2013). Specijalno fizičko obrazovanje: Nučne osnove. Beograd: CEDIP.
3. Амановић, Ђ. (2013). Специјално физичко образовање. КПА, Београд.

Допунска литература:

1. Милошевић, М., Зулић, М., Божић, С. (1989): Специјално физичко образовање, ВШУП Земун, Београд.
2. Милошевић, М., Зулић, М., Божић, С. (1991): Специјално физичко образовање, ВШУП Земун, Београд.
3. Мудрић, Р. (2005). Специјално физичко образовање, приручник, ВШУП Земун, Београд.
4. Амановић, Ђ., Милошевић, М., Мудрић, Р. (2004): Методе и средства за процену, праћење и развој мишићне силе у Специјалном физичком образовању, ВШУП Земун.