

**SADRŽAJ PRIJEMNOG ISPITA NA STUDIJSKOJ
GRUPI SPORT I FIZIČKO VASPITANJE**

Br.	SADRŽAJ
1.	Queens College Step Test ○ Kandidat ima zadatak da se penje i spušta sa klupe visine 41,25cm tokom tri minuta u tempu koji je zadat metronom ○ Muškarci se penju 24 puta na klupu tokom jednog minuta, a žene 22 puta ○ Nakon tri minuta kandidat završava sa testom, ostaje u stojećem položaju i meri puls u prvih pet sekundi nakon završetka testa i to u trajanju od 15 sekundi, te se dobijena vrednost množi sa četiri. ○ Na osnovu srčane frekvencije u oporavku, a putem odgovarajuće formulae izračunava se maksimalna potrošnja kiseonika
2.	Procena opšte koordinacije ○ Test se izvodi preskakanjem konopca (kratke vijače) u trajanju od 60 sekundi. ○ Tempo iznosi 80-90 preskakanja u minutu. ○ Test je podeljen u pet nivoa, a svaki savladani nivo vredi jedan bod. ○ Prvi nivo podrazumeva sunožno preskakanje u trajanju od 20 sekundi. ○ Drugi nivo podrazumeva preskakanje na levoj nozi u trajanju od 10 sekundi. ○ Treći nivo podrazumeva preskakanje na desnoj nozi u trajanju od 10 sekundi. ○ Četvrti nivo podrazumeva naizmenično preskakanje levom i desnom nogom u trajanju od 10 sekundi (leva-desna-leva-desna...). ○ Peti nivo podrazumeva sunožne cik-cak skokove u trajanju od 10 sekundi. ○ Sa nivoa na nivo se prelaze na znak merioca, bez prekidanja okretanja vijače. ○ Test se prekida kada kandidat napravi grešku, a kao rezultat se uzima savladani nivo. ○ Svaki kandidat ima pravo na dva pokušaja.
3.	Procena specifične koordinacije ○ Test podrazumeva procenu spretnosti sa loptom i procenu dinamičke ravnoteže. ○ Spretnost sa loptom zasnovana je na izvođenju osnovnih elemenata fudbala, odbojke, košarke i rukometa: - Fudbal: primanje i dodavanje; vođenje lopte unutrašnjom i spoljšnjom starnom stopala – 2 bod - Odbojka: tehnika odbijanja lopte prstima iznad glave; tehnika odbijanja lopte podlakticom ispred tela – 2 bod. - Košarka: vođenje lopte rukom, naizmenično; dodavanje lopte sa grudi – 2 bod. - Rukomet: dodavanje i hvatanje; skok-šut – 2 bod. ○ Test dinamičke ravnoteže izvodi se na niskoj gredi. Kandidat ima zadatak da prehoda polovinu grede, da na sredini napravi okret za 180, da zatim prehoda gredu u suprotnom smeru i na kraju slobodno saskoči – 2 bod.

4.	Plivanje na 50 m ○ Test se izvodi u olimpijskom bazenu. ○ Kandidat startuje skokom u vodu na glavu. ○ Tehnika plivanja je proizvoljna. ○ Bodovanje se sprovodi na osnovu izmerenog vremena, prema sledećim normama: Za muškarce: - Sporije od 1 minut i 30 sekundi – 1 bod - Od 1 minut i 30 sekundi do 1 minut i 20 sekundi – 2 boda - Od 1 minut i 19 sekundi do 1 minut i 15 sekundi – 3 boda - Od 1 minut i 14 sekundi do 1 minut i 10 sekundi – 4 boda - Od 1 minut i 09 sekundi do 1 minut i 05 sekundi – 5 bodova - Od 1 minut i 04 sekundi do 1 minut i 00 sekundi – 6 bodova - Od 59 do 55 sekundi – 7 bodova - Od 54 do 50 – 8 bodova - Od 49 sekundi do 45 sekundi – 9 bodova - Brže od 45 sekundi – 10 bodova Za žene: - Sporije od 1 minut i 40 sekundi – 1 bod - Od 1 minut i 40 sekundi do 1 minut i 30 sekundi – 2 boda - Od 1 minut i 29 sekundi do 1 minut i 25 sekundi – 3 boda - Od 1 minut i 24 sekundi do 1 minut i 20 sekundi – 4 boda - Od 1 minut i 19 sekundi do 1 minut i 15 sekundi – 5 bodova - Od 1 minut i 14 sekundi do 1 minut i 10 sekundi – 6 bodova - Od 1 minut i 09 sekundi do 1 minut i 05 sekundi – 7 bodova - Od 1 minut i 04 sekundi do 1 minut i 00 sekundi – 8 bodova - Od 59 do 55 sekundi – 9 bodova - Brže od 55 sekundi – 10 bodova
5.	Test poznavanja oblasti sporta ○ Test se rešava zaokruživanjem tačnih odgovora. ○ Test se sastoji od 20 pitanja i traje 10 minuta. ○ Za pripremu se preporučuju sledeći pisani i elektronski izvori: Udžbenici: Brian J. Sharkey (2008.): Vežbanje i zdravlje, Data status, Beograd Ahmetović. Z. (1998.): Osnovi sportskog treninga, Viša škola za sportske trenere, Beograd Internet portali (web stranice): www.sportskitrening.hr www.srbijasport.net www.serbiansport.com Forumi, panel-diskusije i druge korisne adrese: www.fit-zone.com http://tness.testing.8m.com

6.	Procena nivoa motivacije kandidata ○ Za procenu će biti primenjen specifični psihološki test motiva opšteg postignuća. ○ Test je bez vremenskog ograničenja i traje oko 6 minuta. ○ U testu nema tačnih i netačnih odgovora i ne zahteva bilo kakvu pripremu.
7.	Test opšteg obrazovanja ○ Test se rešava zaokruživanjem tačnih odgovora. ○ Test se sastoji od 20 pitanja i traje 15 minuta. ○ Znanje kandidata zasnovano je na podacima iz srednješkolskog gradiva i opštih informacija iz kulture, umetnosti, nauke, sporta i dr. Tako da ne zahteva posebnu pripremu kandidata (na sajtu fakulteta nalazi se primer testa iz prethodne godine).