

Fakultet za sport i fizičko vaspitanje / Fizička kultura / OSNOVI ANTROPOMOTORIKE

| | | | | |
|---|---|-----------------|--------------------------|----------------------------|
| Naziv predmeta: | OSNOVI ANTROPOMOTORIKE | | | |
| Šifra predmeta | Status predmeta | Semestar | Broj ECTS kredita | Fond časova (P+V+L) |
| 1936 | Obavezan | 1 | 6 | 2+2+1 |
| Studijski programi za koje se organizuje | Fizička kultura | | | |
| Uslovljenost drugim predmetima | Nema uslova za prijavljivanje i slušanje predmeta. | | | |
| Ciljevi izučavanja predmeta | Kroz ovaj predmet studenti se upoznaju sa teoretskim osnovama antropomotorike. Opšta antropomotorika, motorika čovjeka, je fundamentalna antropomotorička disciplina, čiji je osnovni predmet izučavanja pokret, koji je napravljen u cilju tjelesnog vježbanja, odnosno njegove biomehaničke i fiziološke osnove, kao i spektar čovjekovih sposobnosti i znanja, bazičnog i specifičnog tipa (struktura, definicija i manifestacija), uz čiju se angažovanost realizuje svaki takav pokret. | | | |
| Ishodi učenja | Po završetku ovog predmeta student će moći da: 1. Interpretira osnovne terminološke pojmove iz oblasti antropomotorike 2. Identifikuje zakonitosti ispoljavanja motoričkih sposobnosti 3. Klasifikuje osnovna teoretska znanja o motoričkim sposobnostima čovjeka 4. Prepoznaje komplementarnost razvoja motoričkih sposobnosti, funkcionalnih sposobnosti i morfoloških karakteristika. 5. Primjenjuje prirodne oblike kretanja i vježbe oblikovanja u procesu tjelesnog vježbanja 6. Opisuje funkcionalno-motoričko-morfološku dijagnostiku | | | |
| Ime i prezime nastavnika i saradnika | prof. dr Kemal Idrizović, mr Ivan Vasiljević, mr Jovan Gardašević | | | |
| Metod nastave i savladanja gradiva | Teoretska i praktična predavanja, vježbe, hospitavanja i konsultacije. | | | |
| Plan i program rada | | | | |
| Pripremne nedjelje | Priprema i upis semestra | | | |
| I nedjelja, pred. | Uvod, čovjek multidimenzionalni sistem; | | | |
| I nedjelja, vježbe | | | | |
| II nedjelja, pred. | Pokret kao osnova tjelesne aktivnosti (vježbanja), definisanje pojma antropomotorika; | | | |
| II nedjelja, vježbe | Pokret kao osnova tjelesne aktivnosti | | | |
| III nedjelja, pred. | Filogenetski i ontogenetski razvoj antropomotorike; | | | |
| III nedjelja, vježbe | | | | |
| IV nedjelja, pred. | Morfološke i funkcionalne osnove antropomotorike; | | | |
| IV nedjelja, vježbe | | | | |
| V nedjelja, pred. | Manifestni i latentni motor. prostor, Esencijalne i specifične motoričke sposobnosti; | | | |
| V nedjelja, vježbe | Esencijalne i specifične motoričke sposobnosti; | | | |
| VI nedjelja, pred. | Kolokvijum I | | | |
| VI nedjelja, vježbe | | | | |
| VII nedjelja, pred. | Snaga, brzina, izdržljivost, fleksibilnost; | | | |
| VII nedjelja, vježbe | Snaga, brzina, izdržljivost, fleksibilnost; | | | |
| VIII nedjelja, pred. | Kordinacija, ravnoteža, preciznost; | | | |
| VIII nedjelja, vježbe | Kordinacija, ravnoteža, preciznost; | | | |
| IX nedjelja, pred. | Senzitivnost u razvoju motoričkih sposobnosti, testovi za procjenu motoričkih sposobnosti; | | | |
| IX nedjelja, vježbe | testovi za procjenu motoričkih sposobnosti; | | | |
| X nedjelja, pred. | Funkcionalne sposobnosti i njihova transformacija pod uticajem kinezioloških aktivnosti; | | | |
| X nedjelja, vježbe | Funkcionalne sposobnosti | | | |
| XI nedjelja, pred. | Morfološke karakteristike i transformacija varijabilnih morfoloških karakteristika | | | |
| XI nedjelja, vježbe | | | | |
| XII nedjelja, pred. | Kolokvijum II | | | |
| XII nedjelja, vježbe | | | | |

| | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---------------------------|
| XIII nedjelja, pred. | Dijagnostika funk. sposobnosti i morfol. karakteristika i njihove relacije sa motor. sposobnostima | | | | | |
| XIII nedjelja, vježbe | Dijagnostika funk. sposobnosti i morfol. karakteristika | | | | | |
| XIV nedjelja, pred. | Rekapitul. nast. sadržaja prezentovanih u toku semestra kroz teoret., prakt. predavanja i vježbe; | | | | | |
| XIV nedjelja, vježbe | | | | | | |
| XV nedjelja, pred. | Završni ispit | | | | | |
| XV nedjelja, vježbe | | | | | | |
| Opterećenje studenta | Nedjeljno 6 kredita x 40/30 = 8 sati Struktura: 2 sata teoretskih predavanja 1 sat praktičnih predavanja 2 sata vježbi 3 sata samostalnog rada, uključujući konsultacije U toku semestra Nastava i završni ispit: 8 X 16 = 128 sati Neophodne pripreme prije početka semestra (administracija, upis, ovjera) 2 x (sati) = 16 sati Ukupno opterećenje za predmet 6x30 = 180 sati Dopunski rad za pripremu ispita u popravnom ispitnom roku, uključujući i polaganje popravnog ispita od 0 do 36 sati (preostalo vrijeme od prve dvije stavke do ukupnog opterećenja za predmeti) Struktura opterećenja: 128 sata (Nastava) + 16 sati (Priprema) + 36 sati (Dopunski rad) | | | | | |
| Nedjeljno | U toku semestra | | | | | |
| 6 kredita x 40/30=8 sati i 0 minuta 2 sat(a) teorijskog predavanja 1 sat(a) praktičnog predavanja 2 vježbi 3 sat(a) i 0 minuta samostalnog rada, uključujući i konsultacije | Nastava i završni ispit: 8 sati i 0 minuta x 16 =128 sati i 0 minuta Neophodna priprema prije početka semestra (administracija, upis, ovjera): 8 sati i 0 minuta x 2 =16 sati i 0 minuta Ukupno opterećenje za predmet: 6 x 30=180 sati Dopunski rad za pripremu ispita u popravnom ispitnom roku, uključujući i polaganje popravnog ispita od 0 do 30 sati (preostalo vrijeme od prve dvije stavke do ukupnog opterećenja za predmet) 36 sati i 0 minuta Struktura opterećenja: 128 sati i 0 minuta (nastava), 16 sati i 0 minuta (priprema), 36 sati i 0 minuta (dopunski rad) | | | | | |
| Obaveze studenta u toku nastave | Studenti su obavezni da pohađaju nastavu i vježbe | | | | | |
| Konsultacije | Ponedjeljak 11.30h | | | | | |
| Literatura | Idrizović, Dž., Idrizović, K. (2001). Osnovi antropomotorike. Univerzitet Crne Gore. Idrizović, K. (2010). Atletika I i II. Univerzitet Crne Gore. Lotsky, F., Vrhovec, A. (1956). Strojeve vježbe. NIP»Partizan«. Sedlaček, I. (1966). Terminologija prostih vježbi. NIP»Sportska knjiga«. Zatsiorsky, V., Kraemer, W. (2006). Science and Practice of Strength Training (2nd ed.). Human Kinetics, Inc. | | | | | |
| Oblici provjere znanja i ocjenjivanje | - Isticanje u toku predavanja i vježbi 10 poena. - Kolokvijum 40 poena. - Završni ispit 50 poena. - Prelazna ocjena se dobija ako se kumulativno sakupi najmanje 51 poen. | | | | | |
| Posebne naznake za predmet | U procesu nastave predmeta osnovi antropomotorike, pored klasičnih organizaciono metodskih oblika rada, koriste se još i savremeni (samostalni, grupno-samostalni, organizacioni, samostalni i grupno samostalno heuristički), kao i niz drugih specifičnih, ko | | | | | |
| Napomena | Nema | | | | | |
| Ocjena: | F | E | D | C | B | A |
| Broj poena | manje od 50 poena | više ili jednako 50 poena i manje od 60 poena | više ili jednako 60 poena i manje od 70 poena | više ili jednako 70 poena i manje od 80 poena | više ili jednako 80 poena i manje od 90 poena | više ili jednako 90 poena |