

Fakultet za sport i fizičko vaspitanje / Fizička kultura i zdravi stilovi života (2017), modul Zdravi stilovi života / Metodika antropomotorike

Naziv predmeta:	Metodika antropomotorike			
Šifra predmeta	Status predmeta	Semestar	Broj ECTS kredita	Fond časova (P+V+L)
2435	Obavezan	2	6	3+2+0
Studijski programi za koje se organizuje	Fizička kultura i zdravi stilovi života (2017), modul Zdravi stilovi života			
Uslovljenost drugim predmetima	Nema uslova za prijavljivanje i slušanje predmeta.			
Ciljevi izučavanja predmeta	Cilj ovog predmeta je upoznavanje studenata sa metodikom antropomotorike. Metodika antropomotorike je fundamentalna antropomotorička disciplina, čiji je osnovni predmet izučavanja razvoj motoričkih sposobnosti i motoričkih znanja, metodika razvijanja motoričkih sposobnosti i motoričkih znanja (odnosno trening motoričkih sposobnosti i znanja) i eksploatacija funkcionalno-motoričkih potencijala čovjeka tokom njegovog tjelesnog vježbanja, koje se može realizovati iz zdravstvenih, rekreativnih i sportskih razloga.			
Ishodi učenja	1. Povezuje teoretska i praktična znanja o razvoju motoričkih sposobnosti čovjeka 2. Primjenjuje teoretska i praktična znanja o razvijanju motoričkih sposobnosti čovjeka 3. Samostalno modeluje, priprema i praktično realizuje program tjelesnog vježbanja u odnosu na uzrast, pol i individualne sposobnosti vježbača 4. Kreativno prilagođava i unapređuje metodске postupke u razvijanju motoričkih sposobnosti, adekvatne polu, uzrastu, zdravstvenom i sportskom statusu vježbača 5. Primjenjuje funkcionalno-motoričko-morfološku dijagnostiku 6. Prepoznaje fundamentalne pojmove u području wellness-a i fitness-a, i primjenjuje njihove programe, namijenjene transformaciji različitih dimenzija antropološkog statusa.			
Ime i prezime nastavnika i saradnika	prof. dr Kemal Idrizović			
Metod nastave i savladanja gradiva	Teoretska i praktična predavanja, vježbe, hospitavanja i konsultacije.			
Plan i program rada				
Pripreme nedjelje	Priprema i upis semestra			
I nedjelja, pred.	Osnovne postavke metodike povećanja motoričkih sposobnosti;			
I nedjelja, vježbe				
II nedjelja, pred.	Razvoj i metodika povećanja snage;			
II nedjelja, vježbe				
III nedjelja, pred.	Metodika povećanja maksimalne i brzinske snage i izdržljivosti u snazi;			
III nedjelja, vježbe				
IV nedjelja, pred.	Razvoj i metodika povećanja brzine;			
IV nedjelja, vježbe				
V nedjelja, pred.	Razvoj i metodika povećanja izdržljivosti; Razvoj i metodika povećanja fleksibilnosti;			
V nedjelja, vježbe				
VI nedjelja, pred.	Kolokvijum I;			
VI nedjelja, vježbe	Kolokvijum I;			
VII nedjelja, pred.	Razvoj i metodika povećanja koordinacije, ravnoteže i preciznosti;			
VII nedjelja, vježbe				
VIII nedjelja, pred.	Zagrijavanje i hlađenje u sportu i fitness-u;			
VIII nedjelja, vježbe				
IX nedjelja, pred.	Kondicioni programi za sportiste i rekreativce;			
IX nedjelja, vježbe				
X nedjelja, pred.	Wellness;			
X nedjelja, vježbe				
XI nedjelja, pred.	Fitness;			

XI nedjelja, vježbe						
XII nedjelja, pred.	Sportski i rekreativni fitness programi;					
XII nedjelja, vježbe						
XIII nedjelja, pred.	Kolokvijum II;					
XIII nedjelja, vježbe	Kolokvijum II;					
XIV nedjelja, pred.	Fitness programi za djecu;					
XIV nedjelja, vježbe						
XV nedjelja, pred.	Rekapitul. nast. sadržaja prezentovanih u toku semestra kroz teoret., prakt. predavanja i vježbe.					
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 3 sat(a) teorijskog predavanja 0 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, K. (2018). Metodika antropomotorike. Univerzitet Crne Gore. Idrizović, Dž., Idrizović, K. (2001). Osnovi antropomotorike. Univerzitet Crne Gore. Idrizović, K. (2010). Atletika I i II. Univerzitet Crne Gore. Zatsiorsky, V., Kraemer, W. (2006). Science and Practice of Strength Training (2nd ed.). Human Kinetics, Inc. Foran, B. (2001). High-performance sports conditioning. Human Kinetics, Inc. Puleo, J., & Milroy, P. (2009). Running Anatomy. Human Kinetics, Inc. Nićin, Đ. (2003). Fitness. Univerzitet »Braća Karić«.					
Oblici provjere znanja i ocjenjivanje	- Isticanje u toku predavanja i vježbi 10 poena. - Kolokvijumi 40 poena. - Završni ispit 50 poena. - Prelazna ocjena se dobija ako se kumulativno sakupi najmanje 51 poen.					
Posebne naznake za predmet						
Napomena	U procesu nastave predmeta Metodika antropomotorike, pored klasičnih organizaciono metodske oblika rada, koriste se još i savremeni (samostalni, grupno-samostalni, organizacioni, samostalni i grupno samostalno heuristički), kao i niz drugih specifičnih, konvencionalnih i nekonvencionalnih organizaciono metodske oblika rada.					
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