

**Fakultet za sport i fizičko vaspitanje / Fizička kultura / PLIVANJE I VATERPOLO II**

|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                 |                          |                            |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------|----------------------------|
| <b>Naziv predmeta:</b>                          | PLIVANJE I VATERPOLO II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                 |                          |                            |
| <b>Šifra predmeta</b>                           | <b>Status predmeta</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Semestar</b> | <b>Broj ECTS kredita</b> | <b>Fond časova (P+V+L)</b> |
| 4587                                            | Obavezan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 6               | 6                        | 2+3+2                      |
| <b>Studijski programi za koje se organizuje</b> | Fizička kultura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                 |                          |                            |
| <b>Uslovljenost drugim predmetima</b>           | Nema uslova                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                 |                          |                            |
| <b>Ciljevi izučavanja predmeta</b>              | Upoznavanje studenata sa teorijskim i praktičnim, naučnim i stručnim informacijama koje će savremenim metodološkim postupcima koristiti u pedagoškom radu sa djecom, učenicima i mladima. Procesom nastave studenti usvajaju osnovne strukture plivačkih i vaterpolo tehnika, čime se osposobljavaju da stručno znanje odgovarajućim metodološkim postupcima, primijene u konkretnom planu i programu u procesu nastave fizičkog vaspitanja.                             |                 |                          |                            |
| <b>Ishodi učenja</b>                            | Nakon što student položi ovaj ispit, biće u mogućnosti da: 1.Razumije osnovne zakonitosti kretanja u vodenoj sredini; 2.Praktično pravino demonstrira četiri plivačke tehnike sa startom i okretima; 3.Praktično pravilno demonstrira osnovne elemente vaterpolo tehnike; 4.Ovlada metodičkim postupcima obučavanja neplivača tehnici plivanja; 5.Doprinosi usavršavanju tehnike plivanja plivača početnika; 6.Ovlada tehnikom spašavanja na vodi i pružanja prve pomoći |                 |                          |                            |
| <b>Ime i prezime nastavnika i saradnika</b>     | Doc.dr Dragan Krivokapić-nastavnik, Mr Ivan Vasiljević i mr Rajko Milašinić                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                 |                          |                            |
| <b>Metod nastave i savladanja gradiva</b>       | Predavanja, vježbe, seminarski radovi, konsultacije.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 |                          |                            |
| <b>Plan i program rada</b>                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                 |                          |                            |
| Pripremne nedjelje                              | Priprema i upis semestra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                 |                          |                            |
| I nedjelja, pred.                               | Biomehanička analiza plivačke tehnike kraul sa startom i okretima.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                 |                          |                            |
| I nedjelja, vježbe                              | Biomehanička analiza plivačke tehnike kraul sa startom i okretima.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                 |                          |                            |
| II nedjelja, pred.                              | Biomehanička analiza plivačke tehnike leđno sa startom i okretima.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                 |                          |                            |
| II nedjelja, vježbe                             | Biomehanička analiza plivačke tehnike leđno sa startom i okretima.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                 |                          |                            |
| III nedjelja, pred.                             | Biomehanička analiza plivačke tehnike prsno sa startom i okretima.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                 |                          |                            |
| III nedjelja, vježbe                            | Biomehanička analiza plivačke tehnike prsno sa startom i okretima.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                 |                          |                            |
| IV nedjelja, pred.                              | Biomehanička analiza plivačke tehnike delfin sa startom i okretima.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                 |                          |                            |
| IV nedjelja, vježbe                             | Biomehanička analiza plivačke tehnike delfin sa startom i okretima.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                 |                          |                            |
| V nedjelja, pred.                               | Biomehanička analiza mješovitog plivanja sa startom i okretima                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                 |                          |                            |
| V nedjelja, vježbe                              | Biomehanička analiza mješovitog plivanja sa startom i okretima                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                 |                          |                            |
| VI nedjelja, pred.                              | I kolokvijum.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                 |                          |                            |
| VI nedjelja, vježbe                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                 |                          |                            |
| VII nedjelja, pred.                             | Metodski postupci učenja i usavršavanja plivačke tehnike kraul sa startom i okretom..                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                 |                          |                            |
| VII nedjelja, vježbe                            | Metodski postupci učenja i usavršavanja plivačke tehnike kraul sa startom i okretom..                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                 |                          |                            |
| VIII nedjelja, pred.                            | Metodski postupci učenja i usavršavanja plivačke tehnike leđni kraul sa startom i okretom                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                 |                          |                            |
| VIII nedjelja, vježbe                           | Metodski postupci učenja i usavršavanja plivačke tehnike leđni kraul sa startom i okretom                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                 |                          |                            |
| IX nedjelja, pred.                              | Metodski postupci učenja i usavršavanja plivačkih tehnika prsno sa startom i okretom.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                 |                          |                            |
| IX nedjelja, vježbe                             | Metodski postupci učenja i usavršavanja plivačkih tehnika prsno sa startom i okretom.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                 |                          |                            |
| X nedjelja, pred.                               | Metodski postupci učenja i usavršavanja plivačkih tehnika delfin sa startom i okretom.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                 |                          |                            |
| X nedjelja, vježbe                              | Metodski postupci učenja i usavršavanja plivačkih tehnika delfin sa startom i okretom.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                 |                          |                            |
| XI nedjelja, pred.                              | Specifičnosti metodike plivanja u odnosu na uzrast i pol.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                 |                          |                            |
| XI nedjelja, vježbe                             | Specifičnosti metodike plivanja u odnosu na uzrast i pol.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                 |                          |                            |
| XII nedjelja, pred.                             | Oblici trenažnog procesa u sportskom plivanju.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                 |                          |                            |
| XII nedjelja, vježbe                            | Oblici trenažnog procesa u sportskom plivanju.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                 |                          |                            |
|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                 |                          |                            |

|                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                               |                                               |                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------|
| XIII nedjelja, pred.                                                                                                                                                                                     | Planiranje i programiranje plivačkih treninga u fizičkom vaspitanju, rekreaciji i rehabilitaciji.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                               |                                               |                           |
| XIII nedjelja, vježbe                                                                                                                                                                                    | Planiranje i programiranje plivačkih treninga u fizičkom vaspitanju, rekreaciji i rehabilitaciji.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                               |                                               |                           |
| XIV nedjelja, pred.                                                                                                                                                                                      | II kolokvijum.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                               |                                               |                           |
| XIV nedjelja, vježbe                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                               |                                               |                           |
| XV nedjelja, pred.                                                                                                                                                                                       | Završni ispit.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                               |                                               |                           |
| XV nedjelja, vježbe                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                               |                                               |                           |
| <b>Opterećenje studenta</b>                                                                                                                                                                              | <p>Nedjea 6 ECTS x 40/30 = 8 9 sati i 30 minuta Struktura: 2 sata teorijskih predavanja 2 sata praktičnih predavanja 3 sata vježbi 2 sata i 30 minuta samostalnog rada, uključujući i konsultacije. u semestru Nastava i završni ispit: 8 sati x 16 = 128 sati Neophodne pripreme prije početka semestra (administracija, upis, ovjera) 2 x 7 sati = 14 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 sata (preostalo vrijeme od prve dvije stavke do ukupnog opterećenja za predmeti) Struktura opterećenja: 128 sati nastava i (Nastava)+14 sati.(Priprema)+36 sata(Dopunski. rad)</p> |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                               |                                               |                           |
| <b>Nedjeljno</b>                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               | <b>U toku semestra</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                               |                                               |                           |
| <b>6 kredita x 40/30=8 sati i 0 minuta</b><br>2 sat(a) teorijskog predavanja<br>2 sat(a) praktičnog predavanja<br>3 vježbi<br><b>1 sat(a) i 0 minuta</b><br>samostalnog rada, uključujući i konsultacije |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               | Nastava i završni ispit:<br><b>8 sati i 0 minuta x 16 =128 sati i 0 minuta</b><br>Neophodna priprema prije početka semestra (administracija, upis, ovjera):<br><b>8 sati i 0 minuta x 2 =16 sati i 0 minuta</b><br>Ukupno opterećenje za predmet:<br><b>6 x 30=180 sati</b><br>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)<br><b>36 sati i 0 minuta</b><br>Struktura opterećenja: <b>128 sati i 0 minuta (nastava), 16 sati i 0 minuta (priprema), 36 sati i 0 minuta (dopunski rad)</b> |                                               |                                               |                           |
| <b>Obaveze studenta u toku nastave</b>                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               | Studenti su obavezni da pohađaju predavanja, praktična predavanja i vježbe, rade kolokvijume, seminarski rad, polažu praktični i teorijski dio ispita. Položen praktični dio ispita je uslov za polaganje kompletnog ispita                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                               |                                               |                           |
| <b>Konsultacije</b>                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               | Ponedjeljkom od 10-11h.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                               |                                               |                           |
| <b>Literatura</b>                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               | Krivokapić.D. (2014): Plivanje, skripta. R.Gucman.(2012). Plivanje 128 vježbi, Gopal Zagreb. I.McLeod.(2010) Plivanje. Data stratus, Beograd. Volčanšek, B. (1996). Sportsko plivanje. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                               |                                               |                           |
| <b>Oblici provjere znanja i ocjenjivanje</b>                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               | Dva kolokvijuma sa po 20 poena (ukupno 40 poena); Redovno prisustvo nastavi 5 poena; Seminarski rad 5 poena; Završni ispit 50 poena; Prelazna ocjena se dobija ako se kumulativno sakupi najmanje 51 poen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                               |                                               |                           |
| <b>Posebne naznake za predmet</b>                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               | Položen praktični dio ispita je uslov za polaganje kompletnog ispita                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                               |                                               |                           |
| <b>Napomena</b>                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               | Nema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                               |                                               |                           |
| <b>Ocjena:</b>                                                                                                                                                                                           | F                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | E                                             | D                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | C                                             | B                                             | A                         |
| <b>Broj poena</b>                                                                                                                                                                                        | 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 |