

Fakultet za sport i fizičko vaspitanje / Fizička kultura i zdravi stilovi života (2017), modul Zdravi stilovi života / PLIVANJE I VATERPOLO I

Naziv predmeta:	PLIVANJE I VATERPOLO I			
Šifra predmeta	Status predmeta	Semestar	Broj ECTS kredita	Fond časova (P+V+L)
4586	Obavezan	4	5	2+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 slušanje i prijavljivanje predmeta.			
Ciljevi izučavanja predmeta	Upoznavanje studenata/tkinja sa teorijskim, praktičnim, naučnim i stručnim saznanjima iz plivanja, vaterpola i spasilaštva na vodi i iz vode, koja će se savremenim metodološkim postupcima primjenjivati u pedagoškom radu sa djecom, učenicima i mladima.			
Ishodi učenja	Nakon što student položi ovaj ispit, biće u mogućnosti da: - poznaje nastanak i razvoj plivanja, nastanak i razvoj plivačkih sportskih tehnika i njegov značaj; -razumije i usvoji i demonstrira hidrodinamičke zakonitosti kretanja u vodi, -praktično usvoji biomehaničke osnove plivačkih tehnika, - poznaje načela selekcije u plivanju - analizira biomehanička i anatomska svojstva plivača; -praktično usvoji osnovne biomehaničke elemente plivačkih tehnika; - praktično prikazuje tehniku i metodiku spasilaštva na vodi i iz vode;			
Ime i prezime nastavnika i saradnika	Doc. dr Dragan Krivokapić, Mr Pavle Malović - saradnik			
Metod nastave i savladanja gradiva	Teorijska i praktična predavanja, vježbe seminarski radovi, konsultacije i provjera znanja.			
Plan i program rada				
Pripremne nedelje	Priprema i upis semestra			
I nedjelja, pred.	Zdravstveni i praktični značaj plivanja. Značaj usvajanja vještine plivanja sa morfološkog, motoričkog i funkcionalnog aspekta. Značaj razumijevanja i praktične primjene zakonitosti plovnosti, otpora vode, sile propulzije i retropulzije.			
I nedjelja, vježbe	Praktično razvijanje sile propulzije i uspostavljanje položaja tijela koji omogućava optimalnu plovnost, maksimalnu propulziju i minimiziranje otpora vode.			
II nedjelja, pred.	Nastanak i istorijski razvoj plivanja i savremenih plivačkih sportskih tehnika. Značaj primjene i analiza predvežbi za prsni kraul, (rad nogu, ruku, disanje , položaj tijela) u pripremi za usvajanje integrisane tehnike prsni kraul.			
II nedjelja, vježbe	Predvežbe za Prsni kraul, rad nogu, ruku, disanje , položaj tijela, Razvijanje sile propulzija, umanjenje otpora vode.			
III nedjelja, pred.	Osnove biomehaničkih principa plivanja. Načini sinhronizacije -rada ruku i disanja, -rada nogu i disanja, - rada ruku, nogu i disanja.			
III nedjelja, vježbe	Ritam, tempo i koordinacija pokreta kod tehnike prsni kraul.			
IV nedjelja, pred.	Metodički postupci Integracije naučenih pojedinačnih elemenata u cilju sinteze u kompletну sportsku tehniku Prsni kraul. Tehnika startnog skoka i okreta u tehnici Prsni kraul.			
IV nedjelja, vježbe	Povezivanje ranije uvježbanih pojedinačnih elemenata u međusobno povezane , složenije, sinhronizovane cijeline kao priprema za njihovu sintezu u kompletnu sportsku tehniku Prsni kraul. Tehnika startnog skoka i okreta u tehnici Prsni kraul.			
V nedjelja, pred.	Usklajivanje i koordinacija pokreta. Objasnjenje nastanka grešaka u tehnici Prsni kraul i načini njihovog otklanjanja.			
V nedjelja, vježbe	Praktično usklajivanje usvojenih elemenata tehnike u njihovu sintezu uz pravilnu koordinaciju pokreta. Davanje povratnih informacija o uspješnosti ovlađavanja tehnikom i uputstava za ispravljanje grešaka.			
VI nedjelja, pred.	Prikaz i analiza usklajivanja, koordinacije i sinteze naučenih elemenata tehnike Prsni kraul.			
VI nedjelja, vježbe	Uvježbavanje usvojene tehnike Prsni kraul u cilju efikasnijeg i bržeg plivanja.			
VII nedjelja, pred.	I KOLOKVIJUM			
VII nedjelja, vježbe	Kolokvijalna nedjelja.			
VIII nedjelja, pred.	Istorijski razvoj plivačke tehnike: leđni kraul. Osnove hidrodinamičkih i biomehaničkih zakonitosti kretanja u vodi tehnike Leđni kraul sa analizom predvežbi za usvajanje osnovnih elemenata tehnike.			

VIII nedjelja, vježbe	Predvježbe za tehniku Leđni kraul, rad nogu, ruku, disanje , položaj tijela, Razvijanje sile propulzije, umanjenje otpora vode, umanjenje sile retropulzije.
IX nedjelja, pred.	Načini sinhronizacije -rada ruku i disanja, -rada nogu i disanja, - rada ruku, nogu i disanja kod tehnike Leđni kraul. Objasnjenje nastanka grešaka u tehnici Leđni kraul i načini njihovog otklanjanja.
IX nedjelja, vježbe	Ritam, koordinacija pokreta i sinhronizacija -rada ruku i disanja, -rada nogu i disanja, - rada ruku, nogu i disanja kod tehnike Leđni kraul. Otklanjanje grešaka u tehnici Leđni kraul.
X nedjelja, pred.	Upotstva za praktično usklađivanje i koordinaciju naučenih elemenata. Sinteza pojedinačno usvojenih elemenata tehnike Leđni kraul u njihovu sintezu uz pravilnu koordinaciju pokreta. Startni skok i okret u tehnici Leđni kraul.
X nedjelja, vježbe	Ritam, koordinacija pokreta. Sinteza pojedinačno usvojenih elemenata tehnike Ledjni kraul u njihovu sintezu uz pravilnu koordinaciju pokreta. Startni skok i okret u tehnici Leđni kraul.
XI nedjelja, pred.	Metodika spasavanja, Tehnika spasavanja – samospasavanje i načini spasavanja davljenika, Tehnika spasavanja – samospasavanje i načini spasavanja davljenika.
XI nedjelja, vježbe	Tehnika spasavanja – samospasavanje i načini spasavanja davljenika,
XII nedjelja, pred.	Pravila i suđenje u vaterpolu. Osnovi vaterpolo tehnike.
XII nedjelja, vježbe	Osnovni elementi vaterpolo tehnike i njihova primjena u igri.
XIII nedjelja, pred.	Osnovi ronjenja na dah (apnea), vrste i pravila takmičenja.
XIII nedjelja, vježbe	Ronjenje na dah (apnea)
XIV nedjelja, pred.	Rekapitulacija teorijskog gradiva i priprema za provjeru znanja.
XIV nedjelja, vježbe	Rekapitulacija i uvježbavanje praktično usvojenog gradiva i priprema za II kolokvijum.
XV nedjelja, pred.	II KOLOKVIJUM
XV nedjelja, vježbe	Kolokvijalna nedjelja.

Opterećenje studenta	nedjeljno 5 kredita x 40/30 = 6 sati i 40 minuta Struktura: 2 sata predavanja 2 sati vježbi 1 sati i 40 minuta individualnog rada studenta (priprema za laboratorijske vježbe, za kolokvijume, izrada domaćih zadataka) uključujući i konsultacije. u semestru Nastava i završni ispit: (6 sati i 40 minuta) x 16 = 106 sati i 40 minuta Neophodna priprema prije početka semestra (administracija, upis, ovjera): 2 x (2 sati i 40 minuta) = 6 sati i 40 minuta. Ukupno opterećenje za predmet: 5 x 30 = 150 sati Dopunski rad za pripremu ispita u popravnom ispitnom roku, uključujući i polaganje popravnog ispita od 0 - 30 sati. Struktura opterećenja: 42 sati i 40 minuta (nastava) + 5 sati i 20 minuta (priprema) + 12 sati (dopunski rad)
-----------------------------	--

Nedjeljno	U toku semestra
5 kredita x 40/30=6 sati i 40 minuta 2 sat(a) teorijskog predavanja 0 sat(a) praktičnog predavanja 2 vježbi 2 sat(a) i 40 minuta samostalnog rada, uključujući i konsultacije	Nastava i završni ispit: 6 sati i 40 minuta x 16 =106 sati i 40 minuta Neophodna priprema prije početka semestra (administracija, upis, ovjera): 6 sati i 40 minuta x 2 =13 sati i 20 minuta Ukupno opterećenje za predmet: 5 x 30=150 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) 30 sati i 0 minuta Struktura opterećenja: 106 sati i 40 minuta (nastava), 13 sati i 20 minuta (priprema), 30 sati i 0 minuta (dopunski rad)
Obaveze studenta u toku nastave	Prisustvo nastavi, obradivanje zadatih tematskih zadataka, polaganje kolokvijuma i završnog ispita.
Konsultacije	Utorkom od 12 do 13 h.
Literatura	Plivanje i vaterpolo, Skripta sa izabranim poglavljima iz dostupne literature; R.Gucman.(2012). Plivanje 128 vježbi, Gopal Zagreb Data stratus, Beograd. Volčanšek, B. (1996). Sportsko plivanje. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.; Pivač, M. (1998)
Oblici provjere znanja i ocjenjivanje	Dva kolokvijuma sa po 20 poena (ukupno 40 poena); Redovno prisustvo i aktivno učešće u nastavi 10 poena; Završni ispit 50 poena; Prelazna ocjena se dobija ako se kumulativno sakupi najmanje 50 poena.Uspješno savladan praktični dio ispita je uslov za polaganje kompletног ispita. Ocjene: E=50-59; D=60-69; C=70-79; B=80-89; A=90-100 poena.
Posebne naznake za predmet	Nema
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