

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

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.
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.
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.	Koordinacija, ravnoteža, preciznost;
VIII nedjelja, vježbe	Koordinacija, 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	
Obaveze studenta u toku nastave	Studenti su obavezni da pohađaju nastavu i vježbe
Konsultacije	Ponedjeljak 11.30h
Opterećenje studenta u casovima	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)
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). Strojewe 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
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