

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

|                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| Uslovljenost drugim predmetima       | Nema uslova za prijavljivanje i slušanje predmeta  |
| Ciljevi izučavanja predmeta          | : Upoznavanje studenata/studentkinja sa teorijskim, naučnim i stručnim saznanjima iz plivanja, vaterpola i spasilaštva na vodi i iz vode, koja će savremenim metodološkim postupcima primjenjivati u pedagoškom radu sa djecom, učenicima i mladima.   |
| Ime i prezime nastavnika i saradnika | doc. dr Stevo Popović  |
| Metod nastave i savladanja gradiva   | Predavanja, konsultacije i provjera znanja   |
| I nedjelja, pred.                    | Uvodno predavanje  |
| I nedjelja, vježbe                   |  |
| II nedjelja, pred.                   | Nastanak i razvoj plivanja i plivačkih sportskih tehniku   |
| II nedjelja, vježbe                  |  |
| III nedjelja, pred.                  | Biološki, pedagoško-psihološki i praktični značaj plivanja   |
| III nedjelja, vježbe                 |  |
| IV nedjelja, pred.                   | Pojam selekcije u plivanju   |
| IV nedjelja, vježbe                  |  |
| V nedjelja, pred.                    | Biomehanika i anatomija plivanja   |
| V nedjelja, vježbe                   |  |
| VI nedjelja, pred.                   | KOLOVKOJUM I   |
| VI nedjelja, vježbe                  |  |
| VII nedjelja, pred.                  | Proces utapanja i potencijalni uzročnici opasnosti   |
| VII nedjelja, vježbe                 |  |
| VIII nedjelja, pred.                 | Pomoćna sredstva i oprema za spasavanje na vodi i iz vode  |
| VIII nedjelja, vježbe                |  |
| IX nedjelja, pred.                   | Tehnika spasavanja – spasilački skok i spasilačko plivanje   |
| IX nedjelja, vježbe                  |  |
| X nedjelja, pred.                    | Tehnika spasavanja – samospasavanje i načini spasavanja davljenika   |
| X nedjelja, vježbe                   |  |
| XI nedjelja, pred.                   | Metodika spasavanja  |
| XI nedjelja, vježbe                  |  |
| XII nedjelja, pred.                  | KOLOKVIJUM II  |
| XII nedjelja, vježbe                 |  |
| XIII nedjelja, pred.                 | Spasavanje na vodi i iz vode kao profesija   |
| XIII nedjelja, vježbe                |  |
| XIV nedjelja, pred.                  | Plan i program škole plivanja i vaterpola  |
| XIV nedjelja, vježbe                 |  |
| XV nedjelja, pred.                   | ZAVRŠNI ISPIT  |
| XV nedjelja, vježbe                  |  |
| Obaveze studenta u toku nastave      | Prisustvo nastavi, obrađivanje zadatih tematskih zadataka, polaganje kolokvija i završnog ispita   |
| Konsultacije                         | Ponedjeljkom od 10 do 11 časova  |
| Opterećenje studenta u casovima      | Nedeljno: 3 kredita x 40/30 = 4 sata Struktura opterećenja: 2 sata predavanja 2 sata samostalnog rada uključujući i konsultacije U semestru: Nastava i završni ispit: 4 sata x 16 = 60 sati Neophodne pripreme prije početka semestra (administracija, upis, ovjera) 2 x (4 sata) = 8 sati Ukupno opterećenje za predmet 3x30 = 90 sati Dopunski rad za pripremu ispita u popravnom ispitnom roku, uključujući i polaganje popravnog ispita od 0 do 22 sata (preostalo vrijeme od prve dvije stavke do ukupnog opterećenja za predmet) Struktura opterećenja: 60 sati (nastava) + 8 sati (priprema) + 22 |

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
|                                       | sata (dopunski rad)  |
| Literatura                            | Ahmetović, Z., Matković, I. (1995). Teorija plivanja. Novi Sad: PSJ i SA Novog Sada.; Volčanšek, B. (1996). Sportsko plivanje. Zagreb: Kineziološki fakultet.; Colwin, Cecil, M. (2002). Breakthrough Swimming. Illinois: Human Kinetics.; Lucero, B. (2009). Technique Swim Workouts. Maidenhead: Meyer & Meyer Sport.; Gaughran, R. and Lambert, AF. (1969). The Technique of Water Polo. Los Angeles: Swimming World.; De Mestre, N. (1972). Water polo; techniques and tactics. Sydney: Angus and Robertson. |
| Oblici provjere znanja i ocjenjivanje | Polaganje dva kolokvija (po 20 poena), prisustvo nastavi i aktivnosti tokom nastave (po 5 poena) i polaganje završnog ispita (50 poena) - prelazna ocjena se dobija ako se kumulativno sakupi najmanje 51 poen   |
| Posebne naznake za predmet            | Nema   |
| Napomena                              | Nema   |
| Ishodi učenja                         | Nakon što student položi ovaj ispit, biće u mogućnosti da: Poznaje nastanak i razvoj plivanja i plivačkih sportskih tehnika i njegov značaj; Poznaje pojam selekcije u plivanju; Analizira biomehanička i anatomska svojstva plivača; Opisuje i praktično prikazuje tehniku i metodiku spasilaštva na vodi i iz vode; Metodički tumači ttehniku spasilaštva  |