

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

Uslovjenost 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
Metod nastave i savladanja gradiva	Teoretska i praktična predavanja, vježbe, hospitavanja i konsultacije.
I nedjelja, pred.	Uvod, čovjek multidimenzionalni sistem;
I nedjelja, vježbe	Kretanja neophodna za organizovan rad
II nedjelja, pred.	Pokret kao osnova tjelesne aktivnosti (vježbanja), definisanje pojma antropomotorika;
II nedjelja, vježbe	Kretanja neophodna za organizovan rad
III nedjelja, pred.	Filogenetski i ontogenetski razvoj antropomotorike;
III nedjelja, vježbe	Kretanja neophodna za organizovan rad
IV nedjelja, pred.	Morfološke i funkcionalne osnove antropomotorike;
IV nedjelja, vježbe	Kretanja neophodna za organizovan rad
V nedjelja, pred.	Manifestni i latentni motor. prostor, Esencijalne i specifične motoričke sposobnosti;
V nedjelja, vježbe	Kretanja neophodna za organizovan rad
VI nedjelja, pred.	Kolokvijum;
VI nedjelja, vježbe	Kolokvijum;
VII nedjelja, pred.	Snaga, brzina ;
VII nedjelja, vježbe	Terminologija prostih vježbi
VIII nedjelja, pred.	Izdržljivost, fleksibilnost;
VIII nedjelja, vježbe	Terminologija prostih vježbi
IX nedjelja, pred.	Koordinacija, ravnoteža, preciznost;
IX nedjelja, vježbe	Terminologija prostih vježbi
X nedjelja, pred.	Senzitivnost u razvoju motoričkih sposobnosti, testovi za procjenu motoričkih sposobnosti;
X nedjelja, vježbe	Terminologija prostih vježbi
XI nedjelja, pred.	Funkcionalne sposobnosti i njihova transformacija pod uticajem kinezioloških aktivnosti;
XI nedjelja, vježbe	Terminologija prostih vježbi
XII nedjelja, pred.	Morfološke karakteristike i transformacija varijabilnih morfoloških karakteristika;
XII nedjelja, vježbe	Terminologija prostih vježbi
XIII nedjelja, pred.	Kolokvijum;
XIII nedjelja, vježbe	Kolokvijum;
XIV nedjelja, pred.	Dijagnostika funk. sposobnosti i morfol. karakteristika i njihove relacije sa motor. Sposobnostima;
XIV nedjelja, vježbe	Terminologija prostih vježbi
XV nedjelja, pred.	Rekapitul. nast. sadržaja prezentovanih u toku semestra kroz teoret., prakt. predavanja i vježbe.
XV nedjelja, vježbe	Terminologija prostih vježbi
Obaveze studenta u toku nastave	Studenti su obavezni da pohađaju nastavu i vježbe
Konsultacije	Ponedjeljkom od 11:30 do 13:00
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

	<p>završni ispit: $8 \times 16 = 128$ sati Neophodne pripreme prije početka semestra (administracija, upis, ovjera) $2 \times$ (sati) = 16 sati Ukupno opterećenje za predmet $6 \times 30 = 180$ 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)</p>
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. Lotsky,F.,Vrhovec,A.(1956). Strojeve 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	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 50 poen.
Posebne naznake za predmet	
Napomena	U procesu nastave ovog predmeta, 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, konvencionalnih i nekonvencionalnih organizaciono metodskih oblika rada.
Ishodi učenja	<ol style="list-style-type: none"> 1. Interpretira osnovne terminološke pojmove iz oblasti antropomotorike 2. Identificuje 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