

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

Zdravi stilovi života / Biomehanika tjelesnog vježbanja i sporta

Uslovljenost drugim predmetima	Nema
Ciljevi izučavanja predmeta	Cilj predmeta je izučavanje mehaničkih svojstava lokomotornog sistema i njegovih motoričkih potencijala, sistematizacije i optimizacije kretanja, kao i postupaka i tehnologije treniranja i testiranja, radi postizanja što boljih sportskih rezultata u fizičkom vaspitanju, vrhunskom sportskom stvaralaštvu i sportskoj rekreaciji.
Ime i prezime nastavnika i saradnika	doc. dr Bojan Mašanović
Metod nastave i savladanja gradiva	Predavanja, domaći radovi, konsultacije i provjera znanja
I nedjelja, pred.	Uvodna predavanja
I nedjelja, vježbe	Uvodna predavanja
II nedjelja, pred.	Izučavanje ljudskog pokreta kao naučna disciplina i profesija
II nedjelja, vježbe	Izučavanje ljudskog pokreta kao naučna disciplina i profesija
III nedjelja, pred.	Anatomske osnove ljudskog pokreta
III nedjelja, vježbe	Anatomske osnove ljudskog pokreta
IV nedjelja, pred.	Osnovni koncepti građe i funkcije koštano-mišićnog sistema
IV nedjelja, vježbe	Osnovni koncepti građe i funkcije koštano-mišićnog sistema
V nedjelja, pred.	Osnovni koncepti antropometrije
V nedjelja, vježbe	Osnovni koncepti antropometrije
VI nedjelja, pred.	KOLOKVIJUM I
VI nedjelja, vježbe	KOLOKVIJUM I
VII nedjelja, pred.	Promjene koštano-mišićnog sistema tokom života
VII nedjelja, vježbe	Promjene koštano-mišićnog sistema tokom života
VIII nedjelja, pred.	Adaptacija koštano-mišićnog sistema na trenažna opterećenja
VIII nedjelja, vježbe	Adaptacija koštano-mišićnog sistema na trenažna opterećenja
IX nedjelja, pred.	Mehaničke osobine ljudskog pokreta
IX nedjelja, vježbe	Mehaničke osobine ljudskog pokreta
X nedjelja, pred.	Osnovni koncepti kinematike i kinetike
X nedjelja, vježbe	Osnovni koncepti kinematike i kinetike
XI nedjelja, pred.	Osnovni koncepti energetike
XI nedjelja, vježbe	Osnovni koncepti energetike
XII nedjelja, pred.	KOLOVKOJUM II
XII nedjelja, vježbe	KOLOVKOJUM II
XIII nedjelja, pred.	Biomehanika lokomotornog sistema tokom cjelokupnog životnog ciklusa
XIII nedjelja, vježbe	Biomehanika lokomotornog sistema tokom cjelokupnog životnog ciklusa
XIV nedjelja, pred.	Biomehantičke adaptacija na trenažna opterećenja
XIV nedjelja, vježbe	Biomehantičke adaptacija na trenažna opterećenja
XV nedjelja, pred.	ZAVRŠNI ISPIT
XV nedjelja, vježbe	ZAVRŠNI ISPIT
Obaveze studenta u toku nastave	Prisustvo nastavi, obrađivanje zadatih tematskih zadataka, polaganje kolokvija i završnog ispita
Konsultacije	
Opterećenje studenta u casovima	Nedeljno: 6 kredita x 40/30 = 8 sati Struktura: 1.5 sati teoretska predavanja 45 minuta praktično predavanje 1.5 sati vježbi 4 sata i 14 minuta samostalnog rada studenta (priprema za laboratorijske vježbe, za kolokvijume, izrada domaćih zadataka) uključujući i konsultacije U semestru: Nastava i

	završni ispit: 8 sati x 16 = 128 sati Neophodna priprema prije početka semestra (administracija, upis, ovjera): 2 x 8 sati = 16 sati Ukupno opterećenje za predmet: 6 x 30 = 180 sati Dopunski rad za pripremu ispita u popravnom ispitnom roku, uključujući i polaganje popravnog ispita 30 sati. Struktura opterećenja: 128 sati + 13 sati + 30 sati (dopunski rad)
Literatura	Bubanj, R. (1998). Osnovi primenjene biomehanike u sportu. Novi Sad: Fakultet fizičke kulture; Abernethy, B., Hanrahan, S., Kippers, V., Mackinnon, L. i Pandy, M. (2012). Biofizičke osnove ljudskog pokreta. Beograd: Data status; Hall, S. (2007). Basic Biomechanics. New York, NY: McGraw-Hill; Chapman, A. (2008). Biomechanical analysis of fundamental human movements. Champaign, IL: Human Kinetics.
Oblici provjere znanja i ocjenjivanje	Bubanj, R. (1998). Osnovi primenjene biomehanike u sportu. Novi Sad: Fakultet fizičke kulture; Abernethy, B., Hanrahan, S., Kippers, V., Mackinnon, L. i Pandy, M. (2012). Biofizičke osnove ljudskog pokreta. Beograd: Data status; Hall, S. (2007). Basic Biomechanics. New York, NY: McGraw-Hill; Chapman, A. (2008). Biomechanical analysis of fundamental human movements. Champaign, IL: Human Kinetics.
Posebne naznake za predmet	Nema
Napomena	Nema
Ishodi učenja	Nakon što student položi ovaj ispit, biće u mogućnosti da: poznaje anatomske osnove ljudskog pokreta, kao i osnovne koncepte građe i funkcije koštano-mišićnog sistema; sažima osnovne pojmove iz oblasti antropometrije; analizira promjene i adaptaciju koštano-mišićnog sistema usljed fizičke aktivnosti; opisuje osnovne pojmove kinematike i kinetike, kao i energetike.