

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

| | |
|--------------------------------------|--|
| Uslovjenost drugim predmetima | Nema uslova za prijavljivanje i slušanje predmeta. |
| Ciljevi izučavanja predmeta | Cilj ovog predmeta je upoznavanje studenata sa metodikom antropomotorike. Metodika antropomotorike je fundamentalna antropomotorička disciplina, čiji je osnovni predmet izučavanja razvoj motoričkih sposobnosti i motoričkih znanja, metodika razvijanja motoričkih sposobnosti i motoričkih znanja (odnosno trening motoričkih sposobnosti i znanja) i eksploracija funkcionalno-motoričkih potencijala čovjeka tokom njegovog tjelesnog vježbanja, koje se može realizovati iz zdravstvenih, rekreativnih i sportskih razloga. |
| 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. | Osnovne postavke metodike povećanja motoričkih sposobnosti; |
| I nedjelja, vježbe | |
| II nedjelja, pred. | Razvoj i metodika povećanja snage; |
| II nedjelja, vježbe | |
| III nedjelja, pred. | Metodika povećanja maksimalne i brzinske snage i izdržljivosti u snazi; |
| III nedjelja, vježbe | |
| IV nedjelja, pred. | Razvoj i metodika povećanja brzine; |
| IV nedjelja, vježbe | |
| V nedjelja, pred. | Razvoj i metodika povećanja izdržljivosti; Razvoj i metodika povećanja fleksibilnosti; |
| V nedjelja, vježbe | |
| VI nedjelja, pred. | Kolokvijum I; |
| VI nedjelja, vježbe | Kolokvijum I; |
| VII nedjelja, pred. | Razvoj i metodika povećanja koordinacije, ravnoteže i preciznosti; |
| VII nedjelja, vježbe | |
| VIII nedjelja, pred. | Zagrijavanje i hlađenje u sportu i fitness-u; |
| VIII nedjelja, vježbe | |
| IX nedjelja, pred. | Kondicioni programi za sportiste i rekreativce; |
| IX nedjelja, vježbe | |
| X nedjelja, pred. | Wellness; |
| X nedjelja, vježbe | |
| XI nedjelja, pred. | Fitness; |
| XI nedjelja, vježbe | |
| XII nedjelja, pred. | Sportski i rekreativni fitness programi; |
| XII nedjelja, vježbe | |
| XIII nedjelja, pred. | Kolokvijum II; |
| XIII nedjelja, vježbe | Kolokvijum II; |
| XIV nedjelja, pred. | Fitness programi za djecu; |
| XIV nedjelja, vježbe | |
| XV nedjelja, pred. | Rekapitul. nast. sadržaja prezentovanih u toku semestra kroz teoret., prakt. predavanja i vježbe. |
| XV nedjelja, vježbe | |
| Obaveze studenta u toku nastave | Studenti su obavezni da pohađaju nastavu i vježbe. |
| Konsultacije | Ponedjeljak, 11:30h |
| Opterećenje studenta u | Nedjeljno 6 kredita x 40/30 = 8 sati Struktura: 2 sata teoretskih predavanja 1 sat praktičnih |

| | |
|---------------------------------------|--|
| casovima | predavanja 2 sata vježbi 3 sata samostalnog rada, uključujući konsultacije U toku semestra Nastava i 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) |
| 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. Zatsiorsky, V., Kraemer, W. (2006). Science and Practice of Strength Training (2nd ed.). Human Kinetics, Inc. Foran, B. (2001). High-performance sports conditioning. Human Kinetics, Inc. Puleo, J., & Milroy, P. (2009). Running Anatomy. Human Kinetics, Inc. Nićin, Đ. (2003). Fitness. Univerzitet »Braća Karić». |
| Oblici provjere znanja i ocjenjivanje | - Isticanje u toku predavanja i vježbi 10 poena. - Kolokvijumi 40 poena. - Završni ispit 50 poena. - Prelazna ocjena se dobija ako se kumulativno sakupi najmanje 51 poen. |
| Posebne naznake za predmet | |
| Napomena | U procesu nastave predmeta Metodika 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, konvencionalnih i nekonvencionalnih organizaciono metodskih oblika rada. |
| Ishodi učenja | 1. Povezuje teoretska i praktična znanja o razvoju motoričkih sposobnosti čovjeka 2. Primjenjuje teoretska i praktična znanja o razvijanju motoričkih sposobnosti čovjeka 3. Samostalno modeluje, priprema i praktično realizuje program tjelesnog vježbanja u odnosu na uzrast, pol i individualne sposobnosti vježbača 4. Kreativno prilagođava i unapređuje metodske postupke u razvijanju motoričkih sposobnosti, adekvatne polu, uzrastu, zdravstvenom i sportskom statusu vježbača 5. Primjenjuje funkcionalno-motoričko-morfološku dijagnostiku 6. Prepoznaje fundamentalne pojmove u području wellness-a i fitness-a, i primjenjuje njihove programe, namijenjene transformaciji različitih dimenzija antropološkog statusa. |