

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

Uslovljenost 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 eksploatacija 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 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, 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 methodske 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.