

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

Uslovljenost drugim predmetima	Nema uslova za slušanje i prijavljivanje predmeta.
Ciljevi izučavanja predmeta	Upoznavanje studenata/tkinja sa teorijskim, praktičnim, naučnim i stručnim saznanjima iz plivanja, vaterpola i spasilaštva na vodi i iz vode, koja će se savremenim metodološkim postupcima primjenjivati u pedagoškom radu sa djecom, učenicima i mladima.
Ime i prezime nastavnika i saradnika	Doc. dr Dragan Krivokapić, Mr Pavle Malović - saradnik
Metod nastave i savladanja gradiva	Teorijska i praktična predavanja, vježbe seminarski radovi, konsultacije i provjera znanja.
I nedjelja, pred.	Zdravstveni i praktični značaj plivanja. Značaj usvajanja vještine plivanja sa morfološkog, motoričkog i funkcionalnog aspekta. Značaj razumijevanja i praktične primjene zakonitosti plovnosti, otpora vode, sila propulzije i retropluzije.
I nedjelja, vježbe	Praktično razvijanje sile propulzije i uspostavljanje položaja tijela koji omogućava optimalnu plovnost, maksimalnu propulziju i minimiziranje otpora vode.
II nedjelja, pred.	Nastanak i istorijski razvoj plivanja i savremenih plivačkih sportskih tehnika. Značaj primjene i analiza predvježbi za prsni kraul, (rad nogu, ruku, disanje, položaj tijela) u pripremi za usvajanje integrisane tehnike prsni kraul.
II nedjelja, vježbe	Predvježbe za Prsni kraul, rad nogu, ruku, disanje, položaj tijela, Razvijanje sila propulzija, umanjeње otpora vode.
III nedjelja, pred.	Osnove biomehaničkih principa plivanja. Načini sinhronizacije -rada ruku i disanja, -rada nogu i disanja, - rada ruku, nogu i disanja.
III nedjelja, vježbe	Ritam, tempo i koordinacija pokreta kod tehnike prsni kraul.
IV nedjelja, pred.	Metodički postupci Integracije naučenih pojedinačnih elemenata u cilju sinteze u kompletnu sportsku tehniku Prsni kraul. Tehnika startnog skoka i okreta u tehnici Prsni kraul.
IV nedjelja, vježbe	Povezivanje ranije uvježbanih pojedinačnih elemenata u međusobno povezane, složnije, sinhronizovane cjeline kao priprema za njihovu sintezu u kompletnu sportsku tehniku Prsni kraul. Tehnika startnog skoka i okreta u tehnici Prsni kraul.
V nedjelja, pred.	Usklađivanje i koordinacija pokreta. Objašnjenje nastanka grešaka u tehnici Prsni kraul i načini njihovog otklanjanja.
V nedjelja, vježbe	Praktično usklađivanje usvojenih elemenata tehnike u njihovu sintezu uz pravilnu koordinaciju pokreta. Davanje povratnih informacija o uspješnosti ovladavanja tehnikom i uputstava za ispravljanje grešaka.
VI nedjelja, pred.	Prikaz i analiza usklađivanja, koordinacije i sinteze naučenih elemenata tehnike Prsni kraul.
VI nedjelja, vježbe	Uvježbavanje usvojene tehnike Prsni kraul u cilju efikasnijeg i bržeg plivanja.
VII nedjelja, pred.	I KOLOKVIJUM
VII nedjelja, vježbe	Kolokvijalna nedjelja.
VIII nedjelja, pred.	Istorijski razvoj plivačke tehnike: leđni kraul. Osnove hidrodinamičkih i biomehaničkih zakonitosti kretanja u vodi tehnike Leđni kraul sa analizom predvježbi za usvajanje osnovnih elemenata tehnike.
VIII nedjelja, vježbe	Predvježbe za tehniku Leđni kraul, rad nogu, ruku, disanje, položaj tijela, Razvijanje sile propulzije, umanjeње otpora vode, umanjeње sile retropluzije.
IX nedjelja, pred.	Načini sinhronizacije -rada ruku i disanja, -rada nogu i disanja, - rada ruku, nogu i disanja kod tehnike Leđni kraul. Objašnjenje nastanka grešaka u tehnici Leđni kraul i načini njihovog otklanjanja.
IX nedjelja, vježbe	Ritam, koordinacija pokreta i sinhronizacija -rada ruku i disanja, -rada nogu i disanja, - rada ruku, nogu i disanja kod tehnike Leđni kraul. Otklanjanje grešaka u tehnici Leđni kraul.
X nedjelja, pred.	Uputstva za praktično usklađivanje i koordinaciju naučenih elemenata. Sinteza pojedinačno usvojenih elemenata tehnike Leđni kraul u njihovu sintezu uz pravilnu koordinaciju pokreta. Startni skok i okret u tehnici Leđni kraul.
X nedjelja, vježbe	Ritam, koordinacija pokreta. Sinteza pojedinačno usvojenih elemenata tehnike Leđni kraul u njihovu sintezu uz pravilnu koordinaciju pokreta. Startni skok i okret u tehnici Leđni kraul.
XI nedjelja, pred.	Metodika spasavanja, Tehnika spasavanja – samospasavanje i načini spasavanja davljenika, Tehnika spasavanja – samospasavanje i načini spasavanja davljenika.
XI nedjelja, vježbe	Tehnika spasavanja – samospasavanje i načini spasavanja davljenika,

XII nedjelja, pred.	Pravila i suđenje u vaterpolu. Osnovi vaterpolo tehnike.
XII nedjelja, vježbe	Osnovni elementi vaterpolo tehnike i njihova primjena u igri.
XIII nedjelja, pred.	Osnovi ronjenja na dah (apnea), vrste i pravila takmičenja.
XIII nedjelja, vježbe	Ronjenje na dah (apnea)
XIV nedjelja, pred.	Rekapitulacija teorijskog gradiva i priprema za provjeru znanja.
XIV nedjelja, vježbe	Rekapitulacija i uvježbavanje praktično usvojenog gradiva i priprema za II kolokvijum.
XV nedjelja, pred.	II KOLOKVIJUM
XV nedjelja, vježbe	Kolokvijalna nedjelja.
Obaveze studenta u toku nastave	Prisustvo nastavi, obrađivanje zadatih tematskih zadataka, polaganje kolokvijuma i završnog ispita.
Konsultacije	Utorkom od 12 do 13 h.
Opterećenje studenta u casovima	nedjeljno 5 kredita x 40/30 = 6 sati i 40 minuta Struktura: 2 sata predavanja 2 sati vježbi 1 sati i 40 minuta individualnog rada studenta (priprema za laboratorijske vježbe, za kolokvijume, izrada domaćih zadataka) uključujući i konsultacije. u semestru Nastava i završni ispit: (6 sati i 40 minuta) x 16 = 106 sati i 40 minuta Neophodna priprema prije početka semestra (administracija, upis, ovjera): 2 x (2 sati i 40 minuta) = 6 sati i 40 minuta. Ukupno opterećenje za predmet: 5 x 30 = 150 sati Dopunski rad za pripremu ispita u popravnom ispitnom roku, uključujući i polaganje popravnog ispita od 0 - 30 sati. Struktura opterećenja: 42 sati i 40 minuta (nastava) + 5 sati i 20 minuta (priprema) + 12 sati (dopunski rad)
Literatura	Plivanje i vaterpolo, Skripta sa izabranim poglavljima iz dostupne literature; R.Gucman.(2012). Plivanje 128 vježbi, Gopal Zagreb Data stratus, Beograd. Volčanšek, B. (1996). Sportsko plivanje. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.; Pivač, M. (1998)
Oblici provjere znanja i ocjenjivanje	Dva kolokvijuma sa po 20 poena (ukupno 40 poena); Redovno prisustvo i aktivno učešće u nastavi 10 poena; Završni ispit 50 poena; Prelazna ocjena se dobija ako se kumulativno sakupi najmanje 50 poena.Uspiješno savladan praktični dio ispita je uslov za polaganje kompletnog ispita. Ocjene: E=50-59; D=60-69; C=70-79; B=80-89; A=90-100 poena.
Posebne naznake za predmet	Nema
Napomena	Nema
Ishodi učenja	Nakon što student položi ovaj ispit, biće u mogućnosti da: - poznaje nastanak i razvoj plivanja, nastanak i razvoj plivačkih sportskih tehnika i njegov značaj; -razumije i usvoji i demonstrira hidrodinamičke zakonitosti kretanja u vodi, -praktično usvoji biomehaničke osnove plivačkih tehnika, - poznaje načela selekcije u plivanju - analizira biomehanička i anatomska svojstva plivača; -praktično usvoji osnovne biomehaničke elemente plivačkih tehnika; - praktično prikazuje tehniku i metodiku spasilaštva na vodi i iz vode;