

**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 mладима.
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, sile propulzije i retropulzije.
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 tehniku. Značaj primjene i analiza predvježbi za prsnii kraul, (rad nogu, ruku, disanje , položaj tijela) u pripremi za usvajanje integrisane tehnike prsnii kraul.
II nedjelja, vježbe	Predvježbe za Prsnii kraul, rad nogu, ruku, disanje , položaj tijela, Razvijanje sile propulzija, umanjenje 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 prsnii kraul.
IV nedjelja, pred.	Metodički postupci Integracije naučenih pojedinačnih elemenata u cilju sinteze u kompletnu sportsku tehniku Prsnii kraul. Tehnika startnog skoka i okreta u tehnici Prsnii kraul.
IV nedjelja, vježbe	Povezivanje ranije uvježbanih pojedinačnih elemenata u međusobno povezane , složenije, sinhronizovane celine kao priprema za njihovu sintezu u kompletnu sportsku tehniku Prsnii kraul. Tehnika startnog skoka i okreta u tehnici Prsnii kraul.
V nedjelja, pred.	Usklađivanje i koordinacija pokreta. Objasnjenje nastanka grešaka u tehnici Prsnii kraul i načini njihovog otklanjanja.
V nedjelja, vježbe	Praktično usklađivanje usvojenih elemenata tehnike u njihovu sintezu uz pravilnu koordinaciju pokreta. Davanje povratnih informacija o uspiješnosti ovladavanja tehnikom i uputstava za ispravljanje grešaka.
VI nedjelja, pred.	Prikaz i analiza usklađivanja, koordinacije i sinteze naučenih elemenata tehnike Prsnii kraul.
VI nedjelja, vježbe	Uvježbavanje usvojene tehnike Prsnii 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, umanjenje otpora vode, umanjenje sile retropulzije.
IX nedjelja, pred.	Načini sinhronizacije -rada ruku i disanja, -rada nogu i disanja, - rada ruku, nogu i disanja kod tehnike Leđni kraul. Objasnjenje 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.	Upotstva 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 Ledjni 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.Uspješno savladan praktični dio ispita je uslov za polaganje kompletног 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: - poznae 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;