

Fakultet za sport i fizičko vaspitanje / Sportski novinari i treneri (2017), modul - Sportski novinari / Antropomotorika

Uslovljenost drugim predmetima	Nema uslova za prijavljivanje i slušanje predmeta
Ciljevi izučavanja predmeta	Kroz ovaj predmet studenti se upoznaju sa antropomotorikom, disciplinom unutar kineziologije kao nauke, motoričkim sposobnostima kao predmetom antropomotorike i njenih istraživanja, njihovim karakteristikama i relacijama sa drugim sistemima antropološkog statusa i sve to sa aspekta primjene tih znanja u kondicionom treningu.
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.	Pojam i suština sporta, antropološki status;
I nedjelja, vježbe	
II nedjelja, pred.	Istorijski pregled, teorijske osnove i podjela antropomotorike, manifestni i latentni motorički prostor;
II nedjelja, vježbe	
III nedjelja, pred.	Mišićna aktivnost kao suština pokreta (nervni sistem i mišićna aktivnost, hemizam i energetika);
III nedjelja, vježbe	
IV nedjelja, pred.	Esencijalne motoričke sposobnosti;
IV nedjelja, vježbe	
V nedjelja, pred.	Sila i snaga, brzina i izdržljivost u sportu;
V nedjelja, vježbe	
VI nedjelja, pred.	Fleksibilnost, koordinacija, ravnoteža i preciznost u sportu;
VI nedjelja, vježbe	
VII nedjelja, pred.	Kolokvijum I;
VII nedjelja, vježbe	
VIII nedjelja, pred.	Specifičnost motoričkih sposobnosti u zavisnosti od sportske aktivnosti;
VIII nedjelja, vježbe	
IX nedjelja, pred.	Fenomen razvoja i usavršavanja (povećanja) motoričkih sposobnosti;
IX nedjelja, vježbe	
X nedjelja, pred.	Selekcija u sportu i njena zavisnost od motor.sposobnosti, rana specijalizacija motor.sposobnosti;
X nedjelja, vježbe	
XI nedjelja, pred.	Usavršavanje (povećanje) bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti;
XI nedjelja, vježbe	
XII nedjelja, pred.	Motorička dijagnostika;
XII nedjelja, vježbe	
XIII nedjelja, pred.	Morfološke karakteristike, funkcionalne sposobnosti i njihove relacije sa motor. sposobnostima;
XIII nedjelja, vježbe	
XIV nedjelja, pred.	Kolokvijum II;
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	
Opterećenje studenta u casovima	Nedjeljno 6 kredita x 40/30 = 8 sati Struktura: 2 sata teoretskih predavanja 1 sat praktičnih 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. Perić, D. (1997). Uvod u sportsku antropomotoriku. Beograd: Sportska akademija. 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 po 20 poena, ukupno 40 poena. - Završni ispit 50 poena. - Prelazna ocjena se dobija ako se kumulativno sakupi najmanje 51 poen.
Posebne naznake za predmet	
Napomena	
Ishodi učenja	1. Interpretira osnovne terminološke pojmove iz oblasti antropomotorike 2. Identifikuje zakonitosti ispoljavanja motoričkih sposobnosti 3. Klasifikuje osnovna teoretska znanja o motoričkim sposobnostima čovjeka 4. Primjenjuje teoretska i praktična znanja o razvijanju bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti čovjeka 5. Samostalno modeluje, priprema i praktično realizuje program tjelesnog vježbanja u odnosu na uzrast, pol i individualne sposobnosti vježbača 6. Objašnjava pojmove rane specijalizacije, senzibilnih perioda, selekcije i dugoročnog sportskog razvitka