

**Fakultet za sport i fizičko vaspitanje / Sportski novinari i treneri (2017), modul - Sportski novinari / Funkcionalna anatomija i biomehanika**

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Uslovljenost drugim predmetima       | Nema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Ciljevi izučavanja predmeta          | Cilj predmeta je izučavanje mehaničkih svojstava lokomotornog sistema i njegovih motoričkih potencijala, sistematizacije i optimizacije kretanja, kao i postupaka i tehnologije treniranja i testiranja, radi postizanja što boljih sportskih rezultata u fizičkom vaspitanju, vrhunskom sportskom stvaralaštvu i sportskoj rekreaciji. |
| Ime i prezime nastavnika i saradnika | doc. dr Bojan Mašanović                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Metod nastave i savladanja gradiva   | Predavanja, domaći radovi, konsultacije i provjera znanja                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| I nedjelja, pred.                    | Uvodna predavanja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| I nedjelja, vježbe                   | Uvodna predavanja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| II nedjelja, pred.                   | Izučavanje ljudskog pokreta kao naučna disciplina i profesija                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| II nedjelja, vježbe                  | Izučavanje ljudskog pokreta kao naučna disciplina i profesija                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| III nedjelja, pred.                  | Anatomske osnove ljudskog pokreta                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| III nedjelja, vježbe                 | Anatomske osnove ljudskog pokreta                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| IV nedjelja, pred.                   | Osnovni koncepti građe i funkcije koštano-mišićnog sistema                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| IV nedjelja, vježbe                  | Osnovni koncepti građe i funkcije koštano-mišićnog sistema                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| V nedjelja, pred.                    | Osnovni koncepti antropometrije                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| V nedjelja, vježbe                   | Osnovni koncepti antropometrije                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| VI nedjelja, pred.                   | KOLOKVIJUM I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| VI nedjelja, vježbe                  | KOLOKVIJUM I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| VII nedjelja, pred.                  | Promjene koštano-mišićnog sistema tokom života                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| VII nedjelja, vježbe                 | Promjene koštano-mišićnog sistema tokom života                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| VIII nedjelja, pred.                 | Adaptacija koštano-mišićnog sistema na trenažna opterećenja                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| VIII nedjelja, vježbe                | Adaptacija koštano-mišićnog sistema na trenažna opterećenja                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| IX nedjelja, pred.                   | Mehaničke osobine ljudskog pokreta                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| IX nedjelja, vježbe                  | Mehaničke osobine ljudskog pokreta                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| X nedjelja, pred.                    | Osnovni koncepti kinematike i kinetike                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| X nedjelja, vježbe                   | Osnovni koncepti kinematike i kinetike                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| XI nedjelja, pred.                   | Osnovni koncepti energetike                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| XI nedjelja, vježbe                  | Osnovni koncepti energetike                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| XII nedjelja, pred.                  | KOLOVKIJUM II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| XII nedjelja, vježbe                 | KOLOVKIJUM II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| XIII nedjelja, pred.                 | Biomehanika lokomotornog sistema tokom cjelokupnog životnog ciklusa                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| XIII nedjelja, vježbe                | Biomehanika lokomotornog sistema tokom cjelokupnog životnog ciklusa                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| XIV nedjelja, pred.                  | Biomehničke adaptacija na trenažna opterećenja                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| XIV nedjelja, vježbe                 | Biomehničke adaptacija na trenažna opterećenja                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| XV nedjelja, pred.                   | ZAVRŠNI ISPIT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| XV nedjelja, vježbe                  | ZAVRŠNI ISPIT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Obaveze studenta u toku nastave      | Prisustvo nastavi, obrađivanje zadatih tematskih zadataka, polaganje kolokvija i završnog ispita                                                                                                                                                                                                                                        |
| Konsultacije                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Opterećenje studenta u casovima      | Nedeljno: 6 kredita x 40/30 = 8 sati Struktura: 1.5 sati teoretska predavanja 45 minuta praktično predavanje 1.5 sati vježbi 4 sata i 14 minuta samostalnog rada studenta (priprema za laboratorijske vježbe, za kolokvijume, izrada domaćih zadataka) uključujući i konsultacije U semestru: Nastava i                                 |

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                       | završni ispit: 8 sati x 16 = 128 sati Neophodna priprema prije početka semestra (administracija, upis, ovjera): 2 x 8 sati = 16 sati Ukupno opterećenje za predmet: 6 x 30 = 180 sati Dopunski rad za pripremu ispita u popravnom ispitnom roku, uključujući i polaganje popravnog ispita 30 sati. Struktura opterećenja: 128 sati + 13 sati + 30 sati (dopunski rad)                                          |
| Literatura                            | Bubanj, R. (1998). Osnovi primenjene biomehanike u sportu. Novi Sad: Fakultet fizičke kulture; Abernethy, B., Hanrahan, S., Kippers, V., Mackinnon, L. i Pandy, M. (2012). Biofizičke osnove ljudskog pokreta. Beograd: Data status; Hall, S. (2007). Basic Biomechanics. New York, NY: McGraw-Hill; Chapman, A. (2008). Biomechanical analysis of fundamental human movements. Champaign, IL: Human Kinetics. |
| Oblici provjere znanja i ocjenjivanje | Polaganje dva kolokvija (po 20 poena), prisustvo nastavi i aktivnosti tokom nastave (po 5 poena) i polaganje završnog ispita (50 poena) → prelazna ocjena se dobija ako se kumulativno sakupi najmanje 50 poen                                                                                                                                                                                                 |
| Posebne naznake za predmet            | Nema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Napomena                              | Nema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Ishodi učenja                         | Nakon što student položi ovaj ispit, biće u mogućnosti da: poznaje anatomske osnove ljudskog pokreta, kao i onsove koncepte građe i funkcije koštano-mišićnog sistema; sažima osnovne pojmove iz oblasti antropometrije; analizira promjene i adaptaciju koštano-mišićnog sistema usljed fizičke aktivnosti; opisuje osnovne pojmove kinematike i kinetike, kao i energetike.                                  |