

**Fakultet za sport i fizičko vaspitanje / Fizička kultura / Metodika antropomotorike**

<b>Naziv predmeta:</b>	Metodika antropomotorike			
<b>Šifra predmeta</b>	<b>Status predmeta</b>	<b>Semestar</b>	<b>Broj ECTS kredita</b>	<b>Fond časova (P+V+L)</b>
2435	Obavezan	2	6	2+1+2
<b>Studijski programi za koje se organizuje</b>	Fizička kultura			
<b>Uslovljenost drugim predmetima</b>	Nema uslova za prijavljivanje i slušanje predmeta.			
<b>Ciljevi izučavanja predmeta</b>	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.			
<b>Ishodi učenja</b>	Po završetku ovog predmeta student će moći da: 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.			
<b>Ime i prezime nastavnika i saradnika</b>	prof. dr Kemal Idrizović, mr Ivan Vasiljević, mr Jovan Gardašević			
<b>Metod nastave i savladanja gradiva</b>	Teoretska i praktična predavanja, vježbe, hospitavanja i konsultacije			
<b>Plan i program rada</b>				
Pripremne nedjelje	Priprema i upis semestra			
I nedjelja, pred.	Osnovne postavke metodike povećanja motoričkih sposobnosti			
I nedjelja, vježbe	Osnovne postavke metodike povećanja motoričkih sposobnosti			
II nedjelja, pred.	Razvoj i metodika povećanja snage			
II nedjelja, vježbe	Razvoj i metodika povećanja snage			
III nedjelja, pred.	Metodika povećanja maksimalne i brzinske snage i izdržljivosti u snazi;			
III nedjelja, vježbe	Metodika povećanja maksimalne i brzinske snage i izdržljivosti u snazi;			
IV nedjelja, pred.	Razvoj i metodika povećanja brzine			
IV nedjelja, vježbe	Razvoj i metodika povećanja brzine			
V nedjelja, pred.	Razvoj i metodika povećanja izdržljivosti			
V nedjelja, vježbe	Razvoj i metodika povećanja izdržljivosti			
VI nedjelja, pred.	Kolokvijum			
VI nedjelja, vježbe				
VII nedjelja, pred.	Razvoj i metodika povećanja fleksibilnosti			
VII nedjelja, vježbe	Razvoj i metodika povećanja fleksibilnosti			
VIII nedjelja, pred.	Razvoj i metodika povećanja koordinacije, ravnoteže i preciznosti;			
VIII nedjelja, vježbe	Razvoj i metodika povećanja koordinacije, ravnoteže i preciznosti;			
IX nedjelja, pred.	Zagrijavanje i hlađenje u sportu i fitness-u;			
IX nedjelja, vježbe	Zagrijavanje i hlađenje u sportu i fitness-u;			
X nedjelja, pred.	Kondicioni programi za sportiste i rekreativce			
X nedjelja, vježbe	Kondicioni programi za sportiste i rekreativce			
XI nedjelja, pred.	Fitness;			
XI nedjelja, vježbe	Fitness;			

XII nedjelja, pred.	Kolokvijum					
XII nedjelja, vježbe						
XIII nedjelja, pred.	Sportski i rekreativni fitness programi					
XIII nedjelja, vježbe	Sportski i rekreativni fitness programi					
XIV nedjelja, pred.	Fitness programi za djecu					
XIV nedjelja, vježbe	Fitness programi za djecu					
XV nedjelja, pred.	Završni ispit					
XV nedjelja, vježbe						
<b>Opterećenje studenta</b>	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)					
<b>Nedjeljno</b>	<b>U toku semestra</b>					
<b>6 kredita x 40/30=8 sati i 0 minuta</b> 2 sat(a) teorijskog predavanja 2 sat(a) praktičnog predavanja 1 vježbi <b>3 sat(a) i 0 minuta</b> samostalnog rada, uključujući i konsultacije	Nastava i završni ispit: <b>8 sati i 0 minuta x 16 =128 sati i 0 minuta</b> Neophodna priprema prije početka semestra (administracija, upis, ovjera): <b>8 sati i 0 minuta x 2 =16 sati i 0 minuta</b> Ukupno opterećenje za predmet: <b>6 x 30=180 sati</b> Dopunski rad za pripremu ispita u popravnom ispitnom roku, uključujući i polaganje popravnog ispita od 0 do 30 sati (preostalo vrijeme od prve dvije stavke do ukupnog opterećenja za predmet) <b>36 sati i 0 minuta</b> Struktura opterećenja: <b>128 sati i 0 minuta (nastava), 16 sati i 0 minuta (priprema), 36 sati i 0 minuta (dopunski rad)</b>					
<b>Obaveze studenta u toku nastave</b>	Studenti su obavezni da pohađaju nastavu i vježbe.					
<b>Konsultacije</b>	Ponedjeljak 11.30h					
<b>Literatura</b>	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«.					
<b>Oblici provjere znanja i ocjenjivanje</b>	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.					
<b>Posebne naznake za predmet</b>	U procesu nastave predmeta osnovi 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, ko					
<b>Napomena</b>	Nema					
<b>Ocjena:</b>	F	E	D	C	B	A
<b>Broj poena</b>	manje od 50 poena	više ili jednako 50 poena i manje od 60 poena	više ili jednako 60 poena i manje od 70 poena	više ili jednako 70 poena i manje od 80 poena	više ili jednako 80 poena i manje od 90 poena	više ili jednako 90 poena