

Fakultet za sport i fizičko vaspitanje / Fizička kultura / PLIVANJE I VATERPOLO II

Naziv predmeta:	PLIVANJE I VATERPOLO II			
Šifra predmeta	Status predmeta	Semestar	Broj ECTS kredita	Fond časova (P+V+L)
4587	Obavezan	6	6	2+3+2
Studijski programi za koje se organizuje	Fizička kultura			
Uslovljenost drugim predmetima	Nema uslova			
Ciljevi izučavanja predmeta	Upoznavanje studenata sa teorijskim i praktičnim, naučnim i stručnim informacijama koje će savremenim metodološkim postupcima koristiti u pedagoškom radu sa djecom, učenicima i mladima. Procesom nastave studenti usvajaju osnovne strukture plivačkih i vaterpolo tehnika, čime se osposobljavaju da stručno znanje odgovarajućim metodološkim postupcima, primijene u konkretnom planu i programu u procesu nastave fizičkog vaspitanja.			
Ishodi učenja	Nakon što student položi ovaj ispit, biće u mogućnosti da: 1.Razumije osnovne zakonitosti kretanja u vodenoj sredini; 2.Praktično pravino demonstrira četiri plivačke tehnike sa startom i okretima; 3.Praktično pravilno demonstrira osnovne elemente vaterpolo tehnike; 4.Ovlada metodičkim postupcima obučavanja neplivača tehnici plivanja; 5.Doprinosi usavršavanju tehnike plivanja plivača početnika; 6.Ovlada tehnikom spašavanja na vodi i pružanja prve pomoći			
Ime i prezime nastavnika i saradnika	Doc.dr Dragan Krivokapić-nastavnik, Mr Ivan Vasiljević i mr Rajko Milašinić			
Metod nastave i savladanja gradiva	Predavanja, vježbe, seminarski radovi, konsultacije.			
Plan i program rada				
Pripreme nedjelje	Priprema i upis semestra			
I nedjelja, pred.	Biomehanička analiza plivačke tehnike kraul sa startom i okretima.			
I nedjelja, vježbe	Biomehanička analiza plivačke tehnike kraul sa startom i okretima.			
II nedjelja, pred.	Biomehanička analiza plivačke tehnike leđno sa startom i okretima.			
II nedjelja, vježbe	Biomehanička analiza plivačke tehnike leđno sa startom i okretima.			
III nedjelja, pred.	Biomehanička analiza plivačke tehnike prsno sa startom i okretima.			
III nedjelja, vježbe	Biomehanička analiza plivačke tehnike prsno sa startom i okretima.			
IV nedjelja, pred.	Biomehanička analiza plivačke tehnike delfin sa startom i okretima.			
IV nedjelja, vježbe	Biomehanička analiza plivačke tehnike delfin sa startom i okretima.			
V nedjelja, pred.	Biomehanička analiza mješovitog plivanja sa startom i okretima			
V nedjelja, vježbe	Biomehanička analiza mješovitog plivanja sa startom i okretima			
VI nedjelja, pred.	I kolokvijum.			
VI nedjelja, vježbe				
VII nedjelja, pred.	Metodski postupci učenja i usavršavanja plivačke tehnike kraul sa startom i okretom..			
VII nedjelja, vježbe	Metodski postupci učenja i usavršavanja plivačke tehnike kraul sa startom i okretom..			
VIII nedjelja, pred.	Metodski postupci učenja i usavršavanja plivačke tehnike leđni kraul sa startom i okretom			
VIII nedjelja, vježbe	Metodski postupci učenja i usavršavanja plivačke tehnike leđni kraul sa startom i okretom			
IX nedjelja, pred.	Metodski postupci učenja i usavršavanja plivačkih tehnika prsno sa startom i okretom.			
IX nedjelja, vježbe	Metodski postupci učenja i usavršavanja plivačkih tehnika prsno sa startom i okretom.			
X nedjelja, pred.	Metodski postupci učenja i usavršavanja plivačkih tehnika delfin sa startom i okretom.			
X nedjelja, vježbe	Metodski postupci učenja i usavršavanja plivačkih tehnika delfin sa startom i okretom.			
XI nedjelja, pred.	Specifičnosti metodike plivanja u odnosu na uzrast i pol.			
XI nedjelja, vježbe	Specifičnosti metodike plivanja u odnosu na uzrast i pol.			
XII nedjelja, pred.	Oblici trenažnog procesa u sportskom plivanju.			
XII nedjelja, vježbe	Oblici trenažnog procesa u sportskom plivanju.			

XIII nedjelja, pred.	Planiranje i programiranje plivačkih treninga u fizičkom vaspitanju, rekreaciji i rehabilitaciji.					
XIII nedjelja, vježbe	Planiranje i programiranje plivačkih treninga u fizičkom vaspitanju, rekreaciji i rehabilitaciji.					
XIV nedjelja, pred.	II kolokvijum.					
XIV nedjelja, vježbe						
XV nedjelja, pred.	Završni ispit.					
XV nedjelja, vježbe						
Opterećenje studenta	<p>Nedjea 6 ECTS x 40/30 = 8 9 sati i 30 minuta Struktura: 2 sata teorijskih predavanja 2 sata praktičnih predavanja 3 sata vježbi 2 sata i 30 minuta samostalnog rada, uključujući i konsultacije. u semestru Nastava i završni ispit: 8 sati x 16 = 128 sati Neophodne pripreme prije početka semestra (administracija, upis, ovjera) 2 x 7 sati = 14 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 sata (preostalo vrijeme od prve dvije stavke do ukupnog opterećenja za predmeti) Struktura opterećenja: 128 sati nastava i (Nastava)+14 sati.(Priprema)+36 sata(Dopunski. rad)</p>					
Nedjeljno	U toku semestra					
6 kredita x 40/30=8 sati i 0 minuta 2 sat(a) teorijskog predavanja 2 sat(a) praktičnog predavanja 3 vježbi 1 sat(a) i 0 minuta samostalnog rada, uključujući i konsultacije	Nastava i završni ispit: 8 sati i 0 minuta x 16 =128 sati i 0 minuta Neophodna priprema prije početka semestra (administracija, upis, ovjera): 8 sati i 0 minuta x 2 =16 sati i 0 minuta Ukupno opterećenje za predmet: 6 x 30=180 sati 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) 36 sati i 0 minuta Struktura opterećenja: 128 sati i 0 minuta (nastava), 16 sati i 0 minuta (priprema), 36 sati i 0 minuta (dopunski rad)					
Obaveze studenta u toku nastave	Studenti su obavezni da pohađaju predavanja, praktična predavanja i vježbe, rade kolokvijume, seminarski rad, polažu praktični i teorijski dio ispita. Položen praktični dio ispita je uslov za polaganje kompletnog ispita					
Konsultacije	Ponedjeljkom od 10-11h.					
Literatura	Krivokapić.D. (2014): Plivanje, skripta. R.Gucman.(2012). Plivanje 128 vježbi, Gopal Zagreb. I.McLeod.(2010) Plivanje. Data stratus, Beograd. Volčanšek, B. (1996). Sportsko plivanje. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu					
Oblici provjere znanja i ocjenjivanje	Dva kolokvijuma sa po 20 poena (ukupno 40 poena); Redovno prisustvo nastavi 5 poena; Seminarski rad 5 poena; Završni ispit 50 poena; Prelazna ocjena se dobija ako se kumulativno sakupi najmanje 51 poen.					
Posebne naznake za predmet	Položen praktični dio ispita je uslov za polaganje kompletnog ispita					
Napomena	Nema					
Ocjena:	F	E	D	C	B	A
Broj poena	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