ECTS KATALOG SA ISHODIMA UČENJA
Univerzitet Crne Gore

Fakultet za sport i fizičko vaspitanje / Obrazovanje sportskih trenera / Biomehanika II

Naziv predmeta:	Biomehanika II			
Šifra predmeta	**Status predmeta**	**Semestar**	**Broj ECTS kredita**	**Fond časova** (P+V+L)
2743				
Studijski programi za koje se organizuje	Obrazovanje sportskih trenera			
Uslovljenost drugim predmetima	Položen predmet Anatomija 1			
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.			
Ishodi učenja	Nakon što student položi ovaj ispit, biće u mogućnosti da: Analizira mehanička svojstva lokomotornog sistema i njegovih motoričkih potencijala; Opisuje različite stavove i položaje tijela; Sistematizuje i optimizuje kretanja karakteristična u fizičkom vaspitanju, vrhunskom sportskom stvaralaštvu i sportskoj rekreaciji; Analizira mehanički uticaj sredine i dejstvo sila na kretanje tijela u gasovitom i tečnom fluidu.			
Ime i prezime nastavnika i saradnika	doc. dr Stevo Popović, mr Rajko Milašinović			
Metod nastave i savladanja gradiva	Predavanja, seminarski radovi, konsultacije i provjera znanja			
Plan i program rada				
Pripremne nedjelje	Priprema i upis semestra			
I nedjelja, pred.	Uvodno predavanje			
I nedjelja, vježbe	Uvodne vježbe			
II nedjelja, pred.	Biomehanika osnovnih stavova (normalni, napeti i opušteni uspravni stav)			
II nedjelja, vježbe	Biomehanika osnovnih stavova (normalni, napeti i opušteni uspravni stav)			
III nedjelja, pred.	Uspravni stavovi sa teretom, stav na prstima i čučeći položaji			
III nedjelja, vježbe	Uspravni stavovi sa teretom, stav na prstima i čučeći položaji			
IV nedjelja, pred.	Pokreti trupom u uspravnom stavu (savijanje trupa naprijed, nazad, ustranu i sukanje trupa)			
IV nedjelja, vježbe	Pokreti trupom u uspravnom stavu (savijanje trupa naprijed, nazad, ustranu i sukanje trupa)			
V nedjelja, pred.	Stavovi na jednoj nozi i pokreti drugom (pregibanje, opružanje, odvođenje i rotacija u zglobu kuka)			
V nedjelja, vježbe	Stavovi na jednoj nozi i pokreti drugom (pregibanje, opružanje, odvođenje i rotacija u zglobu kuka)			
VI nedjelja, pred.	KOLOKVIJUM I			
VI nedjelja, vježbe	KOLOKVIJUM I			
VII nedjelja, pred.	Početni položaji za vježbe (sjedeći, ležeći, upori, stav u uporu, položaj »mosta« i viseći položaji)			
VII nedjelja, vježbe	Početni položaji za vježbe (sjedeći, ležeći, upori, stav u uporu, položaj »mosta« i viseći položaji)			
VIII nedjelja, pred.	Kinematika lokomocije - fundamentalna i složena kretanja			
VIII nedjelja, vježbe	Kinematika lokomocije - fundamentalna i složena kretanja			
IX nedjelja, pred.	Osnovi kinematike pravolinijskih i krivolinijskih sportskih kretanja			
IX nedjelja, vježbe	Osnovi kinematike pravolinijskih i krivolinijskih sportskih kretanja			
X nedjelja, pred.	Osnovi dinamike sportske lokomocije – osnovne sile i njihovo dejstvo na kretanje čovjeka			
X nedjelja, vježbe	Osnovi dinamike sportske lokomocije – osnovne sile i njihovo dejstvo na kretanje čovjeka			
XI nedjelja, pred.	Impulsivne sile i ekscentrični udarni impuls kod hodanja, trčanja, skokova i poskoka			
XI nedjelja, vježbe	Impulsivne sile i ekscentrični udarni impuls kod hodanja, trčanja, skokova i poskoka			
XII nedjelja, pred.	KOLOVKOJUM II			
XII nedjelja, vježbe	KOLOVKOJUM II			
XIII nedjelja, pred.	Zamah, prividne rotacije i sudari u sportu			

XIII nedjelja, vježbe	Zamah, prividne rotacije i sudari u sportu
XIV nedjelja, pred.	Mehanički uticaj sredine i dejstvo sila na kretanje tijela u gasovitom i tečnom fluidu
XIV nedjelja, vježbe	Mehanički uticaj sredine i dejstvo sila na kretanje tijela u gasovitom i tečnom fluidu
XV nedjelja, pred.	ZAVRŠNI ISPIT
XV nedjelja, vježbe	
Opterećenje studenta	Nedeljno: 3 kredita x 40/30 = 4 sata. Struktura opterećenja: 2 sata predavanja 1 sat vježbi 1 sata samostalnog rada uključujući i konsultacije U semestru: Nastava i završni ispit: 5 sati 32 minuta x 16 = 85,12 sati Neophodne pripreme prije početka semestra (administracija, upis, ovjera) 2 x (5 sati 12 minuta) = 10 sati 24 minuta Ukupno opterećenje za predmet 4x30 = 120 sati Dopunski rad za pripremu ispita u popravnom ispitnom roku, uključujući i polaganje popravnog ispita od 0 do 24 sata I 24 minuta (preostalo vrijeme od prve dvije stavke do ukupnog opterećenja za predmet) Struktura opterećenja: 85,12 sati (nastava) + 10,24 sati (priprema) + 24,24 sata (dopunski rad)

Nedjeljno	**U toku semestra**
kredita x 40/30=0 sati i 0 minuta 0 sat(a) teorijskog predavanja 0 sat(a) praktičnog predavanja 0 vježbi **0 sat(a) i 0 minuta** samostalnog rada, uključujući i konsultacije	Nastava i završni ispit: **0 sati i 0 minuta x 16 =0 sati i 0 minuta** Neophodna priprema prije početka semestra (administracija, upis, ovjera): **0 sati i 0 minuta x 2 =0 sati i 0 minuta** Ukupno opterećenje za predmet: **x 30=0 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) **0 sati i 0 minuta** Struktura opterećenja: **0 sati i 0 minuta (nastava), 0 sati i 0 minuta (priprema), 0 sati i 0 minuta (dopunski rad)**
Obaveze studenta u toku nastave	Prisustvo nastavi, obrađivanje zadatih tematskih zadataka, polaganje kolokvija i završnog ispita
Konsultacije	Ponedjeljkom od 10 do 11 časova
Literatura	: Bubanj, R. (1998). Osnovi primenjene biomehanike u sportu. Novi Sad: Fakultet fizičke kulture; Jovović, V. (2005). Biomehanika sporta. Nikšić: Filozofski fakultet; Opavski, P., Lukman, L. (2004). Uvod u biomehaniku sporta. Beograd: autorsko izdanje; 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 51 poen
Posebne naznake za predmet	Nema
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