

Fakultet za sport i fizičko vaspitanje / Fizička kultura i zdravi stilovi života (2017), modul Zdravi stilovi života / Biomehanika tjelesnog vježbanja i sporta

Naziv predmeta:	Biomehanika tjelesnog vježbanja i sporta			
Šifra predmeta	Status predmeta	Semestar	Broj ECTS kredita	Fond časova (P+V+L)
10596	Obavezan	3	6	3+2+0
Studijski programi za koje se organizuje	Fizička kultura i zdravi stilovi života (2017), modul Zdravi stilovi života			
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.			
Ishodi učenja	Nakon što student položi ovaj ispit, biće u mogućnosti da: poznaje anatomske osnove ljudskog pokreta, kao i onosovne 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.			
Ime i prezime nastavnika i saradnika	doc. dr Bojan Mašanović			
Metod nastave i savladanja gradiva	Predavanja, domaći radovi, konsultacije i provjera znanja			
Plan i program rada				
Pripremne nedjelje	Priprema i upis semestra			
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.	KOLOVKOJUM II			
XII nedjelja, vježbe	KOLOVKOJUM II			
XIII nedjelja, pred.	Biomehanika lokomotornog sistema tokom cjelokupnog životnog ciklusa			

XIII nedjelja, vježbe	Biomehanika lokomotornog sistema tokom cjelokupnog životnog ciklusa					
XIV nedjelja, pred.	Biomehaničke adaptacija na trenažna opterećenja					
XIV nedjelja, vježbe	Biomehaničke adaptacija na trenažna opterećenja					
XV nedjelja, pred.	ZAVRŠNI ISPIT					
XV nedjelja, vježbe	ZAVRŠNI ISPIT					
Opterećenje studenta	Nedjeljno: 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)					
Nedjeljno			U toku semestra			
6 kredita x 40/30=8 sati i 0 minuta 3 sat(a) teorijskog predavanja 0 sat(a) praktičnog predavanja 2 vježbi 3 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			Prisustvo nastavi, obrađivanje zadatih tematskih zadataka, polaganje kolokvija i završnog ispita			
Konsultacije						
Literatura			Buban, R. (1998). Osnovi primenjene biomehanike u sportu. Novi Sad: Fakultet fizičke kulture; Abernethy, B., Hanrahan, S., Kippers, V., Mackinnon, L. i Pandey, 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			Buban, R. (1998). Osnovi primenjene biomehanike u sportu. Novi Sad: Fakultet fizičke kulture; Abernethy, B., Hanrahan, S., Kippers, V., Mackinnon, L. i Pandey, 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.			
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