

Fakultet za sport i fizičko vaspitanje / Sportski novinari i treneri (2017), modul – Sportski novinari / Antropomotorika

Naziv predmeta:	Antropomotorika			
Šifra predmeta	Status predmeta	Semestar	Broj ECTS kredita	Fond časova (P+V+L)
10144	Obavezan	3	6	3+2+0
Studijski programi za koje se organizuje	Sportski novinari i treneri (2017), modul – Sportski novinari			
Uslovljenost drugim predmetima	Nema uslova za prijavljivanje i slušanje predmeta			
Ciljevi izučavanja predmeta	Kroz ovaj predmet studenti se upoznaju sa antropomotorikom, disciplinom unutar kineziologije kao nauke, motoričkim sposobnostima kao predmetom antropomotorike i njenih istraživanja, njihovim karakteristikama i relacijama sa drugim sistemima antropološkog statusa i sve to sa aspekta primjene tih znanja u kondicionom treningu.			
Ishodi učenja	1. Interpretira osnovne terminološke pojmove iz oblasti antropomotorike 2. Identifikuje zakonitosti ispoljavanja motoričkih sposobnosti 3. Klasifikuje osnovna teoretska znanja o motoričkim sposobnostima čovjeka 4. Primjenjuje teoretska i praktična znanja o razvijanju bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti čovjeka 5. Samostalno modeluje, priprema i praktično realizuje program tjelesnog vježbanja u odnosu na uzrast, pol i individualne sposobnosti vježbača 6. Objašnjava pojmove rane specijalizacije, senzibilnih perioda, selekcije i dugoročnog sportskog razvitka			
Ime i prezime nastavnika i saradnika	Prof. dr Kemal Idrizović			
Metod nastave i savladanja gradiva	Teoretska i praktična predavanja, vježbe, hospitavanja i konsultacije			
Plan i program rada				
Pripremne nedjelje	Priprema i upis semestra			
I nedjelja, pred.	Pojam i suština sporta, antropološki status;			
I nedjelja, vježbe				
II nedjelja, pred.	Istorijski pregled, teorijske osnove i podjela antropomotorike, manifestni i latentni motorički prostor;			
II nedjelja, vježbe				
III nedjelja, pred.	Mišićna aktivnost kao suština pokreta (nervni sistem i mišićna aktivnost, hemizam i energetika);			
III nedjelja, vježbe				
IV nedjelja, pred.	Esencijalne motoričke sposobnosti;			
IV nedjelja, vježbe				
V nedjelja, pred.	Sila i snaga, brzina i izdržljivost u sportu;			
V nedjelja, vježbe				
VI nedjelja, pred.	Fleksibilnost, koordinacija, ravnoteža i preciznost u sportu;			
VI nedjelja, vježbe				
VII nedjelja, pred.	Kolokvijum I;			
VII nedjelja, vježbe				
VIII nedjelja, pred.	Specifičnost motoričkih sposobnosti u zavisnosti od sportske aktivnosti;			
VIII nedjelja, vježbe				
IX nedjelja, pred.	Fenomen razvoja i usavršavanja (povećanja) motoričkih sposobnosti;			
IX nedjelja, vježbe				
X nedjelja, pred.	Selekcija u sportu i njena zavisnost od motor.sposobnosti, rana specijalizacija motor.sposobnosti;			
X nedjelja, vježbe				
XI nedjelja, pred.	Usavršavanje (povećanje) bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti;			
XI nedjelja, vježbe				
XII nedjelja, pred.	Motorička dijagnostika;			
XII nedjelja, vježbe				

XIII nedjelja, pred.	Morfološke karakteristike, funkcionalne sposobnosti i njihove relacije sa motor. sposobnostima;					
XIII nedjelja, vježbe						
XIV nedjelja, pred.	Kolokvijum II;					
XIV nedjelja, vježbe						
XV nedjelja, pred.	Rekapitul. nast. sadržaja prezentovanih u toku semestra kroz teoret., prakt. predavanja i vježbe.					
XV nedjelja, vježbe						
Opterećenje studenta	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)					
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			Studenti su obavezni da pohađaju nastavu i vježbe.			
Konsultacije						
Literatura			Idrizović, K. (2018). Metodika antropomotorike. Univerzitet Crne Gore. Idrizović, Dž., Idrizović, K. (2001). Osnovi antropomotorike. Univerzitet Crne Gore. Perić, D. (1997). Uvod u sportsku antropomotoriku. Beograd: Sportska akademija. 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«.			
Oblici provjere znanja i ocjenjivanje			- Isticanje u toku predavanja i vježbi 10 poena. - Kolokvijumi po 20 poena, ukupno 40 poena. - Završni ispit 50 poena. - Prelazna ocjena se dobija ako se kumulativno sakupi najmanje 51 poen.			
Posebne naznake za predmet						
Napomena						
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