

## SYLLABUS

**1. Puni naziv nastavnog predmeta:**

TEORIJA I PRAKSA PLIVANJA

**2. Skraćeni naziv nastavnog predmeta / šifra:****3. Ciklus studija:**

1

**4. Bodovna vrijednost ECTS:**

5

**5. Status nastavnog predmeta:** Obavezni  Izborni**6. Preduslovi za polaganje nastavnog predmeta:****7. Ograničenja pristupa:****8. Trajanje / semestar:**

15

4

**9. Sedmični broj kontakt sati:**

9.1. Predavanja:

2

9.2. Auditorne vježbe:

0

9.3. Laboratorijske / praktične vježbe:

3

**10. Fakultet:**

FAKULTET ZA TJELESNI ODGOJ I SPORT

**11. Odsjek / Studijski program:**

EDUKACIJA TRENERA U SPORTU / SPORTSKI TRENER

**12. Odgovorni nastavnik:**

Prof. dr sc. Halid Redžić

**13. E-mail nastavnika:**

halid.redzic@untz.ba

**14. Web stranica:**

www.ftos.untz.ba

**15. Ciljevi nastavnog predmeta:**

Primjenom različitih metoda obučavanja i organizacionih oblika rada upoznati studente sa osnovama mehanike fluida i zakonitosti vodene sredine. Upoznavanje sa osnovnim znanjima koja su vezana za razumjevanje u obuci i praktičnoj primjeni plivačkih tehnika, kao i upoznavanje polaznika sa stručnom i naučnom terminologijom. kroz nastavni predmet je potrebno ovladati praktičnom primjenom vježbi koordinacije u procesu obuke osnovnih tehnika plivanja ( kraul, leđno i prsno ). Isto tako potrebno je ostvariti interaktivnu saradnju između studenata i nastavnika, asistenta, kao i kontinuirani rad.

**16. Ishodi učenja:**

Prije svega utvrdit će se inicijalno stanje studenta i njegova sposobnost ovladavanja kretanja u vodenoj sredini. Osposobit će se za korištenje osnovnih organizacionih oblika rada, a i intelektualne vještine i sposobnost komunikacije će biti na višem nivou. Ovladat će i usvojiti sposobnost ronjenja, te u teoretskoj i praktičnoj primjeni ovladati problemom spašavanja utopljenika. Kroz kineziološku, antropološku i strukturalnu analizu ovladat će tačnu identifikaciju problema i primjenu metoda za rješavanje istih. Bit će osposobljeni za korištenje dostupne literature.

**17. Indikativni sadržaj nastavnog predmeta:**

Teoretski dio nastave iz plivanja će se prezentirati kroz: nastanak i historijski razvoj, plovnost, otpor vode, propulzija i mehanika fluida, metode i didaktičke principe u obuci plivanja, kineziološku, antropološku i strukturalnu analizu tehnika plivanja, medicinski i fiziološki aspekti plivanja, metodika početne obuke i spašavanje utopljenika. Praktična nastava: kroz edukaciju i usvajanje osnovnih tehnika iste usavršiti. Iste primjenjivati u raznim varijantama kretanja i u raznim položajima u vodi. Praktično primjeniti sve metode i oblike rada u praktičnoj edukaciji i trenažnom procesu. Studenti koji ne izvode praktično nastavu istu prate i bilježe prednosti i nedostatke rada. Praktičan rad se izvodi pod nadzorom predmetnog nastavnika ili asistenta, a svi studenti su obavezni u sklopu vježbi da realizuju trenersku praksu u plivačkom klubu uzimajući učešće u realizaciji programskih sadržaja u trenažnom procesu.

**18. Metode učenja:**

Usmeno izlaganje uz upotrebu multimedijalnih sredstava za aktivno učenje i interakciju između studenata i predmetnog nastavnika i obratno. Dati prostora stalnom eksperimentisanju u nastavnom procesu u svrhu poboljšanja kvaliteta. Uz što češću demonstraciju podsticati interes za aktivno učenje i povezivanje teorije sa praksom. Insistirati na prezentaciji elemenata praktične nastave od strane studenata radi stvaranja samopouzdanja i sticanja navika odgovornog učenja uz diskusiju i komentare.

**19. Objašnjenje o provjeri znanja:**

U 6-oj sedmici vježbi i predavanja studenti pismeno polažu prvi međuispit koji obuhvata do tada obrađenu tematiku sa predavanja i vježbi. Praktično ispit sadrži obrađene elemente tehnike koji imaju težinu za osvajanje maksimalno 8 bodova. Teorijski dio ispita je pismenog karaktera i sačinjavaju ga pitanja iz obrađene tematike, a za isti se može ostvariti maksimalno 8 bodova. Mogući broj ostvarenih bodova na prvom međuispitu je 16 bodova.

U 12-oj sedmici nastave studenti polažu drugi međuispit koji obuhvata obrađenu tematiku sa predavanja i vježbi od prvog međuispita do drugog dijela semestra. Ovaj međuispit struktuiran je kao i prvi uz predviđenu tematiku za isti, a takođe je i bodovni sistem isti. Oba testa polažu svi studenti istovremeno. U sklopu predispitnih obaveza studenti su dužni izraditi grupni seminarski rad (grupa od po 4 studenta) koji obuhvata odrađenu tematiku iz sadržaja nastavnog predmeta. Seminarski rad se u pisanoj formi predaje predmetnom nastavniku na pregled i ocjenu, a zatim se prezentira praktično. U izradi i prezentaciji grupnog seminarskog rada učestvuju svi studenti grupe, čije učešće se valorizira pojedinačno. Studenti praktično prezentuju seminarski rad kroz vođenje treninga. Za urađeni i prezentirani seminarski rad student može ostvariti 9 bodova. Također, za kontinuiranu aktivnost na predavanjima student može ostvariti 2 boda i 3 boda na vježbama u toku cijelog semestra, tj. student može ostvariti maksimalno 5 bodova. Završni ispit je praktični i teorijski (pismeni). Pravo izlaska na završni ispit imaju studenti koji su postigli pozitivan rezultat nakon pojedinačnih provjera najmanje 50% od predviđenih bodova. Na praktičnom ispitu student prikazuje tehničko-taktičke zadatke iz programa nastavnog predmeta obrađenog na vježbama tokom cijelog semestra. Praktični dio ispita se vrednuje sa maksimalnih 22 boda. Teorijski (pismeni) dio ispita se može položiti ukoliko student tačno odgovori na najmanje 50% zadatih pitanja. Maksimalan broj bodova koji student može ostvariti na teorijskom (pismenom) ispitu je 22. Ukupan broj bodova na praktičnom i teorijskom dijelu ispita iznosi maksimalno 24. Provjere znanja priznaju se kao kumulativni ispit ukoliko je postignuti rezultata pozitivan nakon svake pojedinačne provjere i iznosi najmanje 50% ukupno predviđenog i traženog znanja i vještina. Da bi student položio predmet mora ostvariti minimalno 54 kumulativna boda od čega minimalno 22 boda na završnom ispitu (11 praktični i 11 teorijski).

**20. Težinski faktor provjere:**

Ocjena na ispitu utvrđuje se na osnovu kriterija: prisutnost predavanjima (max.5) i vježbama (max.5), aktivnost studenta (max.5), I međuispit (max.16), II međuispit (max.16), seminarski rad i teorijska praksa (max.9), završni ispit teorijski (max.22) i praktično (max.22). Ocjena se utvrđuje prema skali ocjenjivanja na osnovu ostvarenih bodova: 0-53 (ocjena 5), 54-63 (ocjena 6), 64-73 (ocjena 7), 74-83 (ocjena 8), 84-93 (ocjena 9) i 93-100 (ocjena 10).

**21. Osnovna literatura:**

1. H. Redžić (2001), Teorija i metodika obuke tehnika sportskog plivanja, Tuzla; 2. B. Volčanšek (2002), Bit plivanja, kineziološki fakultet, Zagreb ; 3. B. Volčanšek (1996), Sportsko plivanje, Zagreb.

**22. Internet web reference:****23. U primjeni od akademske godine:**

2015/2016

**24. Usvojen na sjednici NNV/UNV:**