

План извођења наставе на предмету: **Локомоторни апарат у спорту**

ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ				
Студијски програм: Основне струковне студије, Спорт				
Назив предмета: Локомоторни апарат у спорту				
Година и семеста: II година III семестар (Октобар/Јануар)				
Статус предмета: Изборни; Број ЕСПБ: 6				
Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ				
Број часова активне наставе недељно (П+В): 1+2				
Школска година: 2016/2017				
Услов: Нема посебних услова за слушање предмета				
ЦИЉ И ИСХОД				
Циљ: Циљ предмета је детаљније упознавање анатомске структуре локомоторног апарата, посебно са функционалног аспекта и у појединим спортским активностима.				
Исход: Познавање анатомских структура локомоторног апарата, који представља основу свих физичких и спортских активности, што би била боља теоретска и практична основа за даље разумевање и учење стучних предмета. Оспособљеност за практични ради који им предстоји, било да њихове активности буду усмерене ка педагошком раду или раду у клубовима спортских организација.				
ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ				
Р.б.	Наставни садржаји/предавања	Недеља у семестру	Облици и методе наставе	Предиспитне обавезе
1.	Дефиниција, функција и подела коштаног система. Облик костију, подела по облику, спољашњи изглед.	I		
2.	Грађа костију, крвни судови и живци, покосница и коштана срж. Механичке особине и архитектура костију.	II		
3.	Развој коштаног ткива. Утврђивање пола и старости скелета.	III		
4.	Коштани систем главе и врата, кичменог стуба, грудног коша, горњег екстремитета, карлице, доњег екстремитета.	IV		
5.	Дефиниција зглобова. Главни и споредни делови зглобова. Подела и функција зглобова.	V		
6.	Зглобни систем главе и врата, кичменог стуба, грудног коша, горњег и доњег екстремитета, карлице.	VI		
7.	Дефиниција мишића и њихове основне карактеристике. Грађа мишића и подела према грађи. Основни делови мишића. Мишићна функција; како настаје.	VII		
8.	Подела према изгледу, припојима и функцији. Мишићни систем главе и врата, кичменог стуба, грудног коша, горњег и доњег екстремитета, карлице.	VIII		
9.	Функционалне карактеристике локомоторног апарата човека. Неуролошка основа покрета.	IX		
10.	Функционалне карактеристике локомоторног	X		

	апарата (кости, зглобови, мишићних група и великих мишића) у гимнастици.			
11.	Функционалне карактеристике локомоторног апарата (кости, зглобови, мишићних група и великих мишића) код колективних спортова са лоптом	XI		
12.	Функционалне карактеристике локомоторног апарата (кости, зглобови, мишићних група и великих мишића) код појединих дисциплина у пливању	XII		
13.	Функционалне карактеристике локомоторног апарата (кости, зглобови, мишићних група и великих мишића) у атлетици (трчање, скокови, бацање).	XIII		
14.	Функционалне карактеристике локомоторног апарата (кости, зглобови, мишићних група и великих мишића) у плесу.	XIV		
15.	Функционалне карактеристике локомоторног апарата (кости, зглобови, мишићних група и великих мишића) код дизања терета, код спортова које изаберу студенти.	XV		

Р.б.	Наставни садржаји/вежбе	Недеља у семестру	Облици и методе наставе	Предиспитне обавезе
1.	Практична настава је индентична са теоретским предавањима и прати их, оно што се у недељи предаје, то се исто и вежба.	I		
2.		II		
3.		III		
4.		IV		
5.		V		
6.		VI		
7.		VII		
8.		VIII		
9.		IX		
10.		X		
11.		XI		
12.		XII		
13.		XIII		
14.		XIV		
15.		XV		

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Теоријска настава и вежбе: Студент се евидентира и на основу посећености осваја бодове за похађање наставе. **Колоквијум:** Провера знања из целокупне материје (теоријска и практична настава). Полаже се писмено (тест) и пролазност је са 51%. **Интерактивна настава:** Обухвата самосталну припрему студента за теоријска предавања, свеукупна активност везана за практични део. **Теоријски испит:** Полаже се усмено и обухвата све методске јединице. **Консултације:** Распоред је истакнут на огласној табли испред кабинета.

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

1. Stefanović, N. (2012). Anatomija čoveka za studente Fakulteta sporta i fizičkog vaspitanja. Niš: "M KOPS CENTAR",

(pojedina poglavlja).

2. Delavie, F. (2006). Anatomija treninga snage. Beograd: "Data Status".
3. Mihalj, M., Obradović, D. (2004). Opšta anatomija. Novi Sad: "SCAN studio".
4. Puleo, J., Milroy, P. (2010): Trčanje anatomija. Beograd: "Data Status".
5. Tiksa Serž, 2009. Atlas palpatorne anatomije. Beograd: "Data Status".
6. Christy Cael, FUNCTIONAL ANATOMY musculoskeletal Anatomy, Kinesiology and Palpation for Manual Therapists, 2010, Woeters Kluwer – Lippincott Williams & Wilkins (odabrana poglavlja).
(Internet: <http://www.LWW.com>)
7. Lynn s. Lippert, CLINICAL KINESIOLOGY AND ANATOMY, 2006, F.A. Davis Company, Philadelphia.
(odabrana poglavlja).

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

Предиспитне обавезе	Поена: 60		Завршни испит	Поена: 40	
	Минимум	Максимум		Минимум	Максимум
Теоријска настава	5	5	Теоријски испит		40
Практична настава	5	5			
Колоквијум	5	20			
Семинарски рад	10	20			
Интерактивна настава	5	10			
УКУПНО	30	60			40

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

Наставник: <i>др Владимир Антић, доцент</i>	Сарадник:
---	------------------