

**Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu**

## **Plivanje 2**

Syllabus

2011/12.

## 1) Opće informacije:

- O predmetu:
- |                              |                                    |
|------------------------------|------------------------------------|
| - naziv predmeta:            | Plivanje 2                         |
| - godina studija:            | 2. godina                          |
| - studij:                    | Preddiplomski studij kineziologije |
| - semestar:                  | 3. semestar                        |
| - broj sati aktivne nastave: | 60                                 |
| - broj ECTS bodova           | 5                                  |

- O nastavnicima:

mr. sc. Srđan Petrić, nositelj predmeta  
tel: 021/302-440, e-mail: [petrics@kifst.hr](mailto:petrics@kifst.hr) i fb  
konzultacije: srijedom od 10:00 do 11:00 (kada nije nastava na bazenu)  
od 08,30 do 09,30 (kada je nastava na bazenu)  
Vanjski suradnici: Mia Perić, prof. znanstveni novak  
e-mail:

## 2) Opis predmeta:

- Osnovni sadržaj predmeta:

- 1 Povijest sinkroniziranog plivanja i perajaštva u svijetu i kod nas.
  - 2 Kineziološka analiza plivačkih tehnika: specifičnost gibanja u vodi (sila teže, položaj tijela, sile uzgona u statičkom i dinamičkom režimu, inercija, sile reakcije, brzina kretanja, otpori, plovnost, ravnoteža propulzivne sile).
  - 3 Djelovanje vode na antropološki status (mišićni, respiratorni, srčanožilni sustav, slušni sustav, termoregulacija, utjecaj straha, djelovanje na biološki i funkcionalni razvoj te negativni utjecaji vode).
  - 4 Biomehanička, strukturalna, kinematička i dinamička analiza leptir/delfin tehnike sa startom i okretom
  - 5 Biomehanička, strukturalna, kinematička i dinamička analiza mješovitog plivanja sa okretima
  - 6 Biomehanička, strukturalna, kinematička i dinamička analiza pomoćnih tehnika)
  - 7 Biomehanička, strukturalna, kinematička i dinamička analiza štafetnog plivanja
- Analiza metodskih postupaka u plivanju:
- 8 metodski postupci u podučavanju leptir /delfin tehnike sa startom i okretom
  - 9 metodski postupci u podučavanju okreta mješovitog plivanja
  - 10 metodski postupci u podučavanju skokova / štafetne izmjene,
  - 11 metodski postupci u podučavanju pomoćnih plivačkih tehnika,
  - 12 metodski postupci u podučavanju spašavanja utopljenika (organizacija službe spašavanja),
  - 13 metodski postupci u podučavanju prirodnog kretanja pod vodom ronjenja
  - 14 Planiranje i programiranje plivačkog treninga u okviru tjelesnog odgoja, rekreativnog plivanja i rehabilitacijskog procesa. primjena standardnih postupaka za registraciju početnih i konačnih stanja Modelne karakteristike plivača Oblici trenažnog procesa u športskom plivanju.
  - 15 Plivačka natjecanja, sudijski žiri, primijena pravila plivanja
  - 16 Biomehanička, strukturalna, kinematička i dinamička analiza elemenata sinkroniziranog plivanja
- Pravila sinkroniziranog plivanja i organizacija sinkroniziranog plivanja.  
Metodski postupci u podučavanju elemenata sinkroniziranog plivanja. koreografija

## Syllabus – Plivanje 2

→ Ishodi učenja predmeta:

Nakon teoretskih/praktičnih predavanja i vježbi student-i/ice će:

Opisati svrhu izvođenja pojedinih plivačkih i pomoćnih tehnika

Pokazati pravilnu izvedbu leptir tehnike

Analizirati izvedbu plivačkih tehnika, mješovitog plivanja

Identificirati uzroke pogrešaka u izvedbi plivačkih tehnika, spašavanja u vodi

Upotrijebiti methodske postupke za otklanjanje uočenih pogrešaka u startu i okretima

Pokazati plivačke sposobnosti u plivačkim tehnikama i disciplinama

Nakon teorijskih/praktičkih predavanja studenti/-ce će:

Nabrojati elemente sinkroniziranog plivanja

Navesti najvažnije događaje iz povijesti plivanja, sinkroniziranog plivanja u svijetu i u Hrvatskoj

Objasniti pravila po kojima se odvijaju plivačka školska i studentska natjecanja

Opisati tehniku izvedbe osnovnih plivačkih elemenata

Analizirati prednosti i nedostatke taktike plivanja određenih disciplina

Objasniti osnovne principe provedbe kondicijskog treninga u plivanju

Objasniti osnove planiranja i programiranja trenažnog procesa u plivanju

## Syllabus – Plivanje 2

### 3) Ustroj nastave:

→ broj sati predavanja:	30
→ broj sati seminara:	0
→ broj sati kinezioloških vježbi:	30
→ ukupan broj sati nastave:	60

Predavanja se izvode u Fiziološki kabinet (Teslina 6, Kineziološki fakultet), 2 nastavna sata tjedno, i metodička predavanja SC Poljud (2 sata tjedno) prema sljedećem redoslijedu:

Tjedan	Nastavna tema:	Nastavu izvodi:
1	Kineziološka analiza plivačkih tehnika: specifičnost gibanja u vodi (sila teže, položaj tijela, otpori, plovnost, ravnoteža propulzivne sile) sile uzgona u statičkom i dinamičkom režimu, inercija, sile reakcije, brzina kretanja Djelovanje vode na antropološki status (mišićni, respiratorni, srčanožilni sustav, slušni sustav, termoregulacija, utjecaj straha, djelovanje na biološki i funkcionalni razvoj te negativni utjecaji vode).	mr. sc. Srđan Petrić
2	Biomehanička, strukturalna, kinematička i dinamička analiza leptir/delfin tehnike s startom i okretom	mr. sc. Srđan Petrić
2/m	Metodički postupci u podučavanju leptir/delfin tehnike s startom i okretom	mr. sc. Srđan Petrić
3	Biomehanička, strukturalna, kinematička i dinamička analiza mješovitog plivanja s okretima	mr. sc. Srđan Petrić
3/m	Metodički postupci u podučavanju okreta mješovitog plivanja	mr. sc. Srđan Petrić
4	Biomehanička, strukturalna, kinematička i dinamička analiza pomoćnih tehnika	mr. sc. Srđan Petrić
4/m	Metodički postupci u podučavanju pomoćnih tehnika	mr. sc. Srđan Petrić
5	<b>KOLOKVIJ (pismeni test 1)</b>	mr. sc. Srđan Petrić
5	Biomehanička, strukturalna, kinematička i dinamička analiza štafetnog plivanja / skokovi / izmjene kod štafetnog plivanja	mr. sc. Srđan Petrić
6/m	Metodički postupci u podučavanju štafetnog plivanja	mr. sc. Srđan Petrić
6/m	Metodički postupci u podučavanju spašavanja utopljenika (organizacija službe spašavanja)	mr. sc. Srđan Petrić
7	Planiranje i programiranje plivačkog treninga u okviru tjelesnog odgoja, rekreativnog plivanja početnih i konačnih stanja i rehabilitacijskog procesa.	mr. sc. Srđan Petrić
7	Modelne karakteristike plivača Oblici trenajnog procesa u športskom plivanju. Plivačka natjecanja, sudački žiri, primjena pravila plivanja i sinkroniziranog plivanja	mr. sc. Srđan Petrić
8	<b>KOLOKVIJ (pismeni test 2)</b>	mr. sc. Srđan Petrić
9	<b>KOLOKVIJ (ispitni rad)</b>	mr. sc. Srđan Petrić

## Syllabus – Plivanje 2

Kineziološke vježbe se izvode s grupom od maksimalno 18 studenata u malom bazenu SC POLJUD prema sljedećem redoslijedu tri termina po 2 sata tjedno :

Tjedan	Nastavna tema:	Nastavu izvodi:
1_1	Vježbe primijenjene kineziologije biomehanicka, strukturalna, kinematička i dinamička analiza leptir/delfin tehnike s startom i okretom	mr. sc. Srđan Petrić
1_2	Dijagnostički postupci: utvrđivanje plivačkih sposobnosti na 25m leđno, 25m prsno i 25m slobodno iz vode Vježbe metodičkih postupaka u podučavanju leptir/delfin tehnike s startom i okretom	mr. sc. Srđan Petrić
1_3	Vježbe metodičkih postupaka u podučavanju leptir/delfin tehnike s startom i okretom Razvoj aerobnih sposobnosti	mr. sc. Srđan Petrić
2_4	Vježbe metodičkih postupaka u podučavanju leptir/delfin tehnike s startom i okretom Razvoj aerobnih sposobnosti	mr. sc. Srđan Petrić
2_5	Dijagnostički postupci: utvrđivanje plivačkih sposobnosti na 15m: starta, okreta i plivanja u cilj leptir / delfin tehnikom Vježbe metodičkih postupaka u podučavanju okreta mješovitog plivanja	mr. sc. Srđan Petrić
2_6	Vježbe metodičkih postupaka u podučavanju okreta mješovitog plivanja Razvoj anaerobnih sposobnosti	mr. sc. Srđan Petrić
3_7	Vježbe metodičkih postupaka u podučavanju okreta mješovitog plivanja Razvoj anaerobnih sposobnosti	mr. sc. Srđan Petrić
3_8	Vježbe metodičkih postupaka u podučavanju pomoćnih tehnika Razvoj anaerobnih sposobnosti	mr. sc. Srđan Petrić
3_9	Dijagnostički postupci: utvrđivanje plivačkih sposobnosti na 15m: 3 okreta mješovitog plivanja Vježbe metodičkih postupaka u podučavanju pomoćnih tehnika	mr. sc. Srđan Petrić
4_10	Dijagnostički postupci: utvrđivanje plivačkih sposobnosti na 400 m slobodno Vježbe metodičkih postupaka u podučavanju štafetnog plivanja / sinkroniziranog plivanja	mr. sc. Srđan Petrić Mia Perić, prof.
4_11	Dijagnostički postupci: utvrđivanje plivačkih sposobnosti na 100 m mješovito Vježbe metodičkih postupaka u podučavanju štafetnog plivanja / sinkroniziranog plivanja	mr. sc. Srđan Petrić Mia Perić, prof.
4_12	Dijagnostički postupci: utvrđivanje plivačkih sposobnosti na 50 /25 m leptir Vježbe metodičkih postupaka u podučavanju spašavanja utopljenika	mr. sc. Srđan Petrić
5_13	Dijagnostički postupci: utvrđivanje plivačkih sposobnosti na 50 i 25 m slobodno Vježbe metodičkih postupaka u podučavanju ronjenja i metode treninga / sinkroniziranog plivanja	mr. sc. Srđan Petrić Mia Perić, prof.
5_14	Dijagnostički postupci: utvrđivanje ronilačkih sposobnosti i zadržavanje zraka Primjena metoda treninga za razvoj brzine i izdržljivosti	mr. sc. Srđan Petrić
5_15	<i>Štafetna natjecanja grupa / koreografija sinkroniziranog plivanja</i>	mr. sc. Srđan Mia Perić, prof. Petrić
6_1	<i>Praktični kolokvij – ispit : demonstracija plivačkih i sinkro znanja</i>	mr. sc. Srđan Petrić

4) Način provjere znanja, odnosno polaganja ispita

Završna ocjena na predmetu Plivanje 2 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:

- **kolokvija pisani test**  
(2 kolokvija; iz nastavnih tema s predavanja)  
nose ukupno 40% konačne ocjene (svaki po 20% od konačne ocjene)
- **praktičnog kolokvija/ispita plivačke sposobnosti**  
nosi 30% od konačne ocjene
- **praktičnog kolokvija/ispita demonstracija plivačkog znanja**  
nosi 30% od konačne ocjene (studenti)
- **praktičnog kolokvija/ispita demonstracija plivačkog i sinkro znanja**  
nosi 25% i 5% demonstracija znanja elemenata sinkroniziranog plivanja od konačne ocjene (studentice)
- **usmenog ispita (izbor zamjene za pisani test 2 ili ispitni rad)**

### **Kolokviji pisani test**

Kolokviji s nastavnim temama iz predavanja održati će se unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu i svaki će sadržavati prijeđeno gradivo do dana održavanja kolokvija.

Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena kolokvija / ispita na način:

- ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 51% do 60%;
- ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 61% do 70%;
- ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 71% do 80%;
- ocjena 5 (odličan) za ostvarenih 81% do 100% .

U slučaju da student ne položi kolokvij unutar predavanja biti ćemo omogućeno ponovno polaganje kolokvija prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a unutar ispitnog termina predmeta (veljača – 1 termin, lipanj – 1 termin, srpanj – 1 termin i rujan – 1 termin)

### **Praktični kolokvij/ ispit**

Održati će se unutar satnice predavanja / vježbi. Svaki student od nastavnika (asistenta) dobit će program sadržaja provjere 5 plivačkih sposobnosti (leptir 50m, mješovito 100m, slobodno 400m, slobodno 50m i slobodno 25m) sa skalom ocjena i sadržaj plivačkih znanja 10 ocjena.

Svaka studentica od nastavnika (asistenta) dobit će program sadržaja provjere 5 plivačkih sposobnosti (leptir 25m, mješovito 100m, slobodno 400m, slobodno 50m i slobodno 25m) sa skalom ocjena i sadržaj plivačkih znanja 10 ocjena i elemenata sinkroniziranog plivanja.

U slučaju da student ne položi praktični kolokvij/ispit unutar predavanja biti ćemo omogućeno ponovno polaganje prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a unutar ispitnog termina predmeta (veljača – 1 termin, lipanj – 1 termin, srpanj – 1 termin i rujan – 1 termin)

### **Usmeni dio ispita**

Usmeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su prethodno položeni svi prije navedeni dijelovi (pismeni kolokviji i praktični dio ispita). Na usmenom dijelu ispita student dobiva 3 pitanja.

## 5) Obavezna literatura

1. Volčanšek, B.(1996): Športsko plivanje. Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb
2. Fina - pravila plivanja (2002) Zbor sudaca Hrvatskog plivačkog saveza, Zagreb
3. Consilman, J. E. (1968): The science of swimming, Prentice-Hall, inc., New Jersey
4. Volčanšek, B. (2002). Bit plivanja. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
5. Volčanšek, D. i sur. (1994): Plan i program rada sportske škole sinkroniziranog plivanja i model kluba sinkroniziranog plivanja. Hrvatski plivački savez, Zagreb

## 6) Dopunska literatura

1. Enciklopedija fizičke kulture (1977) Svezak 2 (P-Ž; Dodatak) Jugoslavenski leksikografski zavod, Zagreb
2. Fina – pravila plivanja (2010) prezentacija u PP (interno)
3. Petrić, S. (1994): Model informacijskog sistema praćenja učenja plivanja - neplivača u Splitu, Zbornik radova 1, Savjetovanja o učenju plivanja, Murska Sobotica
4. Petrić, S. (1994): Model informacijskog sistema praćenja učenja plivanja - neplivača u Splitu, Prezentacija u PP. (interno predavanja)
5. Petrić, S. (2008): Prezentacija plivačkih natjecanja. Izbor video zapisa. (interno)
6. Kapus, V., Štrumbelj B. Plavanje : učenje in osnove biomehanike : slovenska šola plavanja za novo tisočletje : učbenik za učence-š studente, učitelje-profesorje, trenerje in starše, (Zbirka Voda,naša prijateljica). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2001. 396 str., ilustr., tabele. ISBN 961-6016-83-0. [COBISS-ID 109910784]

<http://www.hrvatski-plivacki-savez.hr/>

<http://www.fina.org/>

<http://www.usaswimming.org/>