

## SYLLABUS

**1. Puni naziv nastavnog predmeta:**

SPORTSKI TRENING I

**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:**

Odslušan nastavni predmet sa min.25% bodova predispitnih obaveza

**7. Ograničenja pristupa:**

Studenti I ciklusa studija FTOS-a Edukacija trenera u sportu - specijalne namjene

**8. Trajanje / semestar:**

15

2

**9. Sedmični broj kontakt sati:**

9.1. Predavanja:

3

9.2. Auditorne vježbe:

0

9.3. Laboratorijske / praktične vježbe:

2

**10. Fakultet:**

Fakultet za tjelesni odgoj i sport

**11. Odsjek / Studijski program:**

Edukacija trenera u sportu / Specijalne namjene

**12. Odgovorni nastavnik:**

Prof. dr sc. Muris Đug

**13. E-mail nastavnika:**

muris.djug@untz.ba

**14. Web stranica:**

www.ftos.untz.ba

**15. Ciljevi nastavnog predmeta:**

Cilj predmeta su: Upoznavanje studenata sa značajem i primjenljivošću sportskog treninga u sportu i tjelesnom odgoju, Edukacija i osposobljavanje studenta za realizaciju i sprovođenje sportskog treninga u sportu i tjelesnom odgoju, Osposobljavanje studenta da program i naučene sadržaje sportskog treninga sprovodi i koristi u sportskom ili nastavnom procesu, Spoznavanje sportskog treninga u funkciji pozitivnog društvenog djelovanja i promocije olimpijskih vrijednosti, Spoznavanje sportskog treninga u funkciji transformacionih promjena , razvoja i djelovanja na antropološki status.

**16. Ishodi učenja:**

Po završetku studijskog programa, studenti će biti u stanju da:  
Razumiju ciljeve i zadatke sportskog treninga u smislu poboljšanja performansi i unapređenja zdravlja, Razumiju trenažne podražaje, te fiziološke aspekte adaptacije u funkciji sporta i nastavog procesa te razvoja unapređenja zdravlja i sportskih rezultata, Kontroliraju i dijagnosticiraju stanja i procese u sportkom treningu, Upotrebljavaju i provode sadržaje sportskog treninga u oblasti sporta i tjelesnog odgoja, Upotrebljavaju i provode sadržaje sportskog treninga u funkciji tranformacionih procesa.

**17. Indikativni sadržaj nastavnog predmeta:**

Pojam i definicija sportskog treninga – klasifikacija sportova  
 Analiza antropoloških dimenzija sportaša – jednačina specifikacije u sportu  
 Trening kao transformacioni proces – stanje subjekta u procesu transformacije  
 Kibernetika i sportski trening – upravljanje sportskim treningom  
 Principi i pravila sportskog treninga – organizacioni oblici rada  
 Metode i metodičke forme sportskog treninga  
 Bioenergetski sistem – aerobno anaerobni procesi  
 Činioci opterećenja  
 Sportska forma  
 Konstrukcija sportskog treninga  
 Egzogeni faktori sportskog treninga – kadrovski potencijali  
 Materijalni uslovi takmičenja  
 Selekcija  
 Zamor i oporavak  
 Metodičke osnove učenja tehničko taktičkih znanja – osnove motoričkog učenja

**18. Metode učenja:**

Teoretska nastava:

Metode usmenog izlaganja, predavanja i interakcije sa studentima uz upotrebu multimedijalnih nastavnih sredstava, diskusije, grupni rad, individualni rad, konsultacije, radionice, kvizovi, referati i seminarski radovi.

Praktična nastava:

Metoda demonstracije, vlastitog učešća studenta, praktični rad u grupama, individualni rad, realizacija dopunskih zadataka.

**19. Objašnjenje o provjeri znanja:**

Obaveza studenta je da tokom cijelog semestra dolazi redovno na predavanja i auditorne vježbe. nastavnik će tokom semestra pratiti prisustvo. U šestoj sedmici će imati prvu provjeru tj. međuispit ( teoriski). Ovaj međuispit obuhvata gradivo koje je do tada obrađeno. Test se sastoji od određenog broja pitanja a njihov broj i bodovanje ovisi o težini zadatka koji je predviđen za međuispit. Student na ovom međuispitu može ostvariti najviše 16 bodova . U dvanaestoj sedmici predviđen je drugi međuispit koji obuhvata gradivo obrađeno od prvog do drugog međuispita. Ovaj međuispit se boduje po istom principu kao i prvi. U sklopu predispitnih obaveza studenti su dužni izraditi seminarski rad koji po završetku predaju predmetnom nastavniku na pregled i ocjenu a broj osnojenih bodova je 7 bodova. Završni ispit se sastoji od pismenog dijela a pravo izlaska na završni ispit imaju svi studenti bez obzira na na broj ostvarenih bodova na međuispitima. Max broj bodova koji student može osvojiti u predispitnim obavezama je 64. Koliko god student osvoji bodova na predispitnim obavezama oni mu se zbrajaju sa ostalim bodovima ali ne predstavljaju prepreku da bi student pristupio završnom ispitu. Ukoliko student ne osvoji dovoljan broj bodova koji u zbroju sa bodovima osvojenim na završnom ispitu ne zadovoljavaju rang prolazne ocjene student mora ponovno pristupiti ispitu kako bi osvojio veći broj bodova i položio ispit.

Rangovi ocjenjivanja su sljedeći : 0-53 (ocjena 5),  
 54-63 (ocjena 6)  
 64-73 ( ocjena 7)  
 74- 83 ( ocjena 8)  
 84- 93 ( ocjena 9)  
 93- 100( ocjena 10).

**20. Težinski faktor provjere:**

Ocjena na ispitu zasnovana na ukupnom broju bodova utvrđuje se prema sljedećoj skali :

prisutnost na predavanjima	max 5
prisutnost na vježbama	max 5
aktivnost studenata ( teorija 3, praktično 5)	8
kolokvij I	max 16
kolokvij II	max 16
seminarski rad	max 14
završni ispit	max 36

**21. Osnovna literatura:**

1. Malacko, J. (2000). Osnove sportskog treninga. Beograd. Sportska akademija Beograd.

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

2015/2016

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