

## SYLLABUS

**1. Puni naziv nastavnog predmeta:**

FITNES

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

1

**4. Bodovna vrijednost ECTS:**

4

**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

3

**9. Sedmični broj kontakt sati:**

9.1. Predavanja:

2

9.2. Auditorne vježbe:

0

9.3. Laboratorijske / praktične vježbe:

2

**10. Fakultet:**

Fakultet za tjelesni odgoj i sport

**11. Odsjek / Studijski program:**

Fakultet za tjelesni odgoj i sport 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 NASTAVNOG PREDMETA je upoznati se i ovladati savremenim tehnikama i metodama vođenja različitih fitnes programa kao i fitnes pripreme vojske i policije.

**16. Ishodi učenja:**

Razumijevanje kretnih struktura u fitnesu

Sticanje znanja o temeljnim odrednicama elemenata fitnesa

Sticanje specifičnog znanja o zakonitostima sportske lokomocije u fitnes pripremi

Sticanje znanja o osnovnim metodama razvoja pojedinih motoričkih sposobnosti

**17. Indikativni sadržaj nastavnog predmeta:**

Kroz teorijski dio predavanja prezentirat će se : Dijagnostika kondicijskih sposobnosti vojske i policije; Modelovanje: morfološka dijagnostika, biomehanička dijagnostika, motorička dijagnostika, funkcionalna dijagnostika; Kibernetički pristup u fitnes pripremi, zakonitosti treninga, zamori i oporavak.

**18. Metode učenja:**

Stilovi učenja zastupljeni na nastavi podrazumijevaju: metodu usmenog izlaganja, razgovora, ilustracije i demonstracije te upotrebu multimedijalnih sredstava, tehnika aktivnog učenja i diskusije)

**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. Đug, M. (2010). Fitnes - skripta za internu upotrebu.

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

2015/2016

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