

## SYLLABUS

**1. Puni naziv nastavnog predmeta:**

SPORTSKI TRENING I

**2. Skraćeni naziv nastavnog predmeta / šifra:**

ne popunjavati

**3. Ciklus studija:**

1

**4. Bodovna vrijednost ECTS:**

5

**5. Status nastavnog predmeta:** Obavezni  Izborni**6. Preduslovi za polaganje nastavnog predmeta:**

Odslušan I (prvi) semestar, sa min.25% bodova predispitnih obaveza studenata

**7. Ograničenja pristupa:**

Studenti I Ciklusa studija odsjeka EDUKACIJA TRENERA U SPORTU

**8. Trajanje / semestar:**

15

2

**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:**

Edukacija trenera u sportu / Sportski trener

**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:**

Upoznavanje studenata sa značajem i pripremljenošću sportskog treninga u sportu i tjelesnom odgoju. Edukacija i osposobljavanje studenata za realizaciju i sprovođenje sportskog treninga u sportu i tjelesnom odgoju. Osposobljavanje studenata da program i naučne sadržaje sportskog treninga sprovodi i koristi usportskom ili nastavnom procesu. Spoznavanje sportskog treninga u funkciji pozitivnog društvenog djelovanja i promocije olimpijskih vrijednosti. Ovladati aplikativnim znanjem sportskog treninga.

**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. Upotrebljavaju i provode sadržaje sportskog treninga u oblasti sporta. Razumiju i provode principe i sadržaje sportskog treninga u funkciji pozitivnog društvenog djelovanja i promociji olimpijskih vrijednosti. Upotrebljavaju i provode sadržaje sportskog treninga u funkciji transformacionih procesa, razvoja i djelovanja na antropološki status. studenti će biti u mogućnosti da apliciraju znanja iz sportskog treninga.

**17. Indikativni sadržaj nastavnog predmeta:**

Teorijske osnove treninga: definicije, zadaci i bit sportskog treninga, analiza sportske aktivnosti, faktorska analiza sporta, analiza dimenzija sportista, dijagnostika treniranosti sportista, treniranost i sportska forma, principi sportskog treninga, sastav sportske pripreme, selekcija u sportu, sportski trening kao transformacijski proces, sport i sportski trening djece i omladine,.

**18. Metode učenja:**

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

**19. Objašnjenje o provjeri znanja:**

Provjera znanja studenata počinje od prisutnosti na predavanjima (max.10 bod.) i vježbama (max.10 bod.), kao i kolokvijima teorijskim (max.5 bod.) i praktičnim (max.10bod.), što znači od samog početka semestra. Studenti su obavezni steći min.50%, što iznosi 25 bodova, od ukupnih predispitnih obaveza, kako bi ovjerali predmet i stekli uslov za izlazak na završni ispit.

Studenti koji su iz opravdanih razloga izostali više od tri sedmice sa nastave u toku semestra, ne mogu izaći na završni ispit dok ne nadoknade propuštenu nastavu.

Ukupan broj bodova se dobija sumiranjem maksimalno mogućeg broja bodova iz svih aktivnosti tokom semestra.

Kontinuiranom aktivnošću predispitnih obaveza tokom cijelog semestra studenti mogu ostvariti 50 bod. (10+10+5+5+10+10), što čini 50% od ukupnog ispita, dok se preostali dio od 50% ostvaruje na završnom ispitu.

Provjera znanja na završnom ispitu obavlja se prvenstveno praktično, što je ujedno i eliminatorno za dalju provjeru znanja. Zatim pismeno i/ili usmeno obrazlažući stečeno znanje.

Praktična provjera odnosi se na provjeru elemenata iz oblasti koje su po nastavnom programu predviđene za ovaj semestar. Maksimalan broj bodova na praktičnom dijelu ispita jeste 32 boda, a minimalan 16 bodova, sve ispod minimalnog broja u konačnici bi značilo da student nije zadovoljio prolazan broj bodova.

Pismena i/ili usmena provjera vrši se postavljajući pitanja od strane predmetnog nastavnika, gdje je maksimalan broj osvojenih bodova osamnaest (18). Minimalan broj osvojenih bodova je devet (9), sve ispod minimalnog broja značilo bi da student nije zadovoljio prolazan broj bodova.

U konačnici sa maksimalnim brojem osvojenih bodova izgledalo bi kao: 32+18

Ocjena na ispitu zasnovana je na ukupnom broju bodova koje je student stekao ispunjavanjem predispitnih obaveza i polaganjem ispita, a prema kvalitetu stečenih znanja i vještina, sadrži maksimalno 100 bodova, te se utvrđuje prema slijedećoj skali:

OBAVEZE STUDENATA	BODOVI
prisutnost na predavanjima i vježbama	10+10
kolokvij I i II teorija	5+5
kolokvij I i II vježbe	10+10
završni ispit (praktično+teoretski )	32+18

**20. Težinski faktor provjere:**

Končna ocjena se formira u odnosu na ukupan broj postignutih bodova tokom semestra, tj. predispitnih obaveza i samoga završnog ispita.

BODOVI	KONAČNA OCJENA
<53	pet (5); ne zadovoljava; F
54-63	šest (6); dovoljan; E
64-73	sedam (7); dobar; D
74-83	osam (8); vrlodobar; C
84-93	devet (9); izvanredan; B
94-100	deset (10); odličan; A

**21. Osnovna literatura:**

1. Malacko, J., Rađo, I. (2004). Tehnologija sporta i sportskog treninga. Fakultet sporta i tjelesnog odgoja. Sarajevo.
2. Mikić, B., Biberović, A., Mačković, S. (2001). Univerzalna škola sporta. Filozofski fakultet. Tuzla

**22. Internet web reference:**

--

**23. U primjeni od akademske godine:**

2015/2016
-----------

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

--