

## SYLLABUS

**1. Puni naziv nastavnog predmeta:**

KONDICIJSKA PRIPREMA U INDIVIDUALNIM SPORTOVIMA

**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 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

V

**9. Sedmični broj kontakt sati:**

9.1. Predavanja:

2

9.2. Auditorne vježbe:

0

9.3. Laboratorijske / praktične vježbe:

3

**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:**

Ciljevi predmeta su: Upoznavanje studenata sa značajem kondicione pripreme u idividualnim sportovima, spoznavanje kondicione pripreme u funkciji razvoja i djelovanja na antropološki status, osposobljavanje studenata da program i naučene sadržaje kondicione pripreme koristi i sprovodi u sportskom i tjelesnom odgoju, ovladati aplikativnim znanjem iz kondicione pripreme.

**16. Ishodi učenja:**

Studenti će nakon predavanja i seminara

- poznavati značajke instrumenata za analizu stanja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.
- poznavati će transformacijske postupke koji se koriste u različitim područjima primijenjene kineziologije a u pogledu transformacija motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, te promjenjivih morfoloških dimenzija

Studenti će nakon vježbi i seminara

- provoditi testiranja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.
- primjenjivati sustave vježbanja koji se provode s ciljem transformacija motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, te promjenjivih morfoloških dimenzija

**17. Indikativni sadržaj nastavnog predmeta:**

Posebosti postupaka usmjeravanja, selekcije i sportske pripreme u ekipnim sportovima. Bio-psiho-socijalne zakonitosti razvoja kondicijskih svojstava djece i mladih sportaša. Kondicijska svojstva u postupcima selekcije u ekipnim sportovima. Unapređenje primarnih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti u skladu sa senzibilnim fazama. Posebnosti planiranja i programiranja u kondicijskoj pripreme ekipnih sportova. Posebnosti kondicijske pripreme u različitim fazama sportskog usavršavanja.

**18. Metode učenja:**

U cilju efikasnog izvođenja nastave i postizanja očekivanih ciljeva predmeta i kompetencija studenata tokom i na kraju semestra na predmetu su planirane aktivnosti uspješnog učenja: konkretno iskustvo, promatranje i aktivno eksperimentiranje. Stilovi učenja zastupljeni na nastavi: vizualni, auditivni, kinestetički, a nastavne metode: predavanja (teorijska nastava uz upotrebu multimedijalnih sredstava, tehnika aktivnog učenja i diskusije), praktična nastava (vježbe), kolokviji (teorija i praktično)

**19. Objasnjenje 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.10 bod.), 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); vrlo dobar; C
84-93	devet (9); izvanredan; B
94-100	deset (10); odličan; A

**21. Osnovna literatura:**

1. Beachle, TR, RW Earle (2000) Essentials of strength training and conditioning Human Kinetics, Ill, SAD.
2. Kondicijski trening – stručni časopis – svi brojevi

**22. Internet web reference:****23. U primjeni od akademske godine:****24. Usvojen na sjednici NNV/UNV:**