

SYLLABUS

1. Puni naziv nastavnog predmeta:

TEHNOLOGIJA I METODIKA TRENINGA ŽENA

2. Skraćeni naziv nastavnog predmeta / šifra:

ne popunjavati

3. Ciklus studija:

1

4. Bodovna vrijednost ECTS:

4

5. Status nastavnog predmeta: Obavezni Izborni**6. Preduslovi za polaganje nastavnog predmeta:****7. Ograničenja pristupa:**

Studenti I Ciklusa studija odsjeka EDUKACIJA TRENERA U SPORTU

8. Trajanje / semestar:

15

VI

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. Dževad Džibrić

13. E-mail nastavnika:

dzevad.dzibric@untz.ba

14. Web stranica:

www.ftos.untz.ba

15. Ciljevi nastavnog predmeta:

Cilj nastavnog predmeta je da studenti ovladaju znanjem iz teorije i prakse sportskog treninga kome je cilj utvrđivanje zakonitosti po kojima je moguće definisati karakteristike sportske aktivnosti, koje su rezultat strukturalnih, biomehaničkih, funkcionalnih i drugih analiza i osnova znanja o specifičnostima pojedinih sportskih disciplina te da se utvrde zakonitosti koje omogućuju analizu ličnih karakteristika žena kao sportiste, odnosno njenih sposobnosti, osobina i karakteristika, koje omogućuju postizanje visokih sportskih rezultata.

16. Ishodi učenja:

Studenti će biti upućeni u zakonitosti transformacionih procesa i tehnologije trenažno takmičarskog procesa ženske populacije; zatim zakonitosti modelovanja trenažne tehnologije u odnosu na specifičnosti antropološkog statusa žena.

17. Indikativni sadržaj nastavnog predmeta:

Specifičnosti ženskog organizma u odnosu na muški; Morfološke karakteristike žena , motoričke i funkcionalne sposobnosti; polne karakteristike, menstruacija, trudnoća i babinje i tjelesno vježbanje, involutivni procesi kod žena; fitness trening žena; kardio trening žena; kružni trening žena; Pretilost i anoreksija kod žena; prevencija i specifičnost ozljeda kod žena; trening s teretom žena(dijagnostika, izbor operatora s obzirom na period takmičenja; doziranje opterećenja; osnovni pojmovi sportskog treninga; antropološki prostor sportiste; upravljanje sportskim treningom; fiziološke osnove sportskog treninga; metode treninga; opterećenje sportiste; zamor i oporavak sportiste;

18. Metode učenja:

U cilju efikasnog izvođenja nastave i postizanja očekivanih ciljeva predmeta i kompetencija studenata na predmetu Sportov izbor metoda učenja će biti prilagođen tipu sata te individualnim i uzrasnim karakteristikama polaznika mogućih programa u sportovima.

U realizaciji predviđenih sadržaja bit će korištene metode verbalne komunikacije, demonstracije (neporedne i posredne) i metoda praktičnog vježbanja, analitička metoda (usvajanje dio po dio) i sintetička metoda (usvajanje odmah u cjelosti).

19. Objašnjenje o provjeri znanja:

Objasniti metode kojima se provjerava znanje i razloge za korištenje metode. Detaljno objasniti način i uslove provjere znanja na završnom, popravnom i dodatnom popravnom ispitu.

Npr:

Nakon polovine semestra studenti pismeno polažu test (prvi međuispit) koji obuhvata do tada obrađenu tematiku sa predavanja i vježbi. Test se sastoji od zadataka. Svaki tačan odgovor boduje se sa 2 boda, odnosno, student na prvom međuispitu može ostvariti maksimalno 35 bodova.

Nakon završetka semestra studenti pismeno polažu test (drugi međuispit) koji obuhvata obrađenu tematiku sa predavanja iz drugog dijela semestra. Test se sastoji od zadataka. Svaki tačan odgovor boduje se sa 2 boda, odnosno, student na drugom međuispitu može ostvariti maksimalno 35 bodova. Oba testa polažu svi studenti na predmetu istovremeno čime je postignuta ujednačenost nivoa znanja koje se testira, kao i uslovi pod kojima student polaže ispit. Za kontinuiranu aktivnost na predavanjima i vježbama u toku cijelog semestra student može ostvariti od 0 do 15 bodova, kao i za aktivnost u toku nastave studenti mogu dobiti max 15 bodova.

Završni ispit je pismeni. Pravo izlaska na pismeni završni ispit imaju svi studenti.

Provjere na svim oblicima znanja priznaju se kao kumulativni ispit ukoliko je postignuti rezultat pozitivan nakon svake pojedinačne provjere i iznosi najmanje 50% ukupno predviđenog i/ili traženog znanja i vještina. Da bi student položio predmet mora ostvariti minimalno 54 kumulativna boda.

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, i sadrži maksimalno 100 bodova, te se utvrđuje prema slijedećoj skali:

Obaveze studenta	Bodovi
Prisutnost na predavanjima i vježbama	15
Aktivnost studenta	15
Kolokvij I	20-35
Kolokvij II	20-35
Završni ispit	25-50

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:

Malacko, J., Rađo, I. (2004.) Tehnologija sporta i sportskog treninga. Sarajevo: Fakultet sporta i tjelesnog odgoja.
Weineck, J. (2007.) Optimales Training. Berlin: Spitta Verlag

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

2015/2016

24. Usvojen na sjednici NNV/UNV: