

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 odsjek Tjelesni i zdravstveni odgoj

8. Trajanje / semestar:

15

8

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:

Tjelesni odgoj i sport

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:

| |
|--|
| |
|--|

22. Internet web reference:

| |
|--|
| |
|--|

23. U primjeni od akademske godine:

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

24. Usvojen na sjednici NNV/UNV:

| |
|--|
| |
|--|