

Fakultet za sport i fizičko vaspitanje / SPORT FITNESS I TURIZAM / Planiranje i programiranje u sportu

Naziv predmeta:	Planiranje i programiranje u sportu			
Šifra predmeta	Status predmeta	Semestar	Broj ECTS kredita	Fond časova (P+V+L)
7659	Obavezan	1	7	3+2+0
Studijski programi za koje se organizuje	SPORT FITNESS I TURIZAM			
Uslovljenost drugim predmetima	Nema uslova za prijavljivanje i služanje predmeta			
Ciljevi izučavanja predmeta	Cilj Planiranja i programiranja u sportu, kao nastavnog predmeta, sagledava se u podsticanju duhovnog napora studenata na promišljanje samih osnova potrebnih za razumijevanje sportskog treninga, obrazovanja djece i omladine, sportista, sportskih trenera i naravno budućih profesora, uže struke za koju su se opredijelili, odnosno napora za njeno dalje razvijanje i (pre) osmišljavanje. Takođe, cilj je osposobljavanje za samostalno planiranje i programiranje rada.			
Ishodi učenja	Nakon što student položi ovaj ispit, biće u mogućnosti da: 1. Definiše osnovne termine i pojmove koji se koriste u sportskom treningu 2. Primjeni u praksi sportskog treninga odgovarajuće metode obučavanja 3. Analizira plan i pogram sportskog treninga kroz njegove vremenske periode - cikluse 4. Prepozna funkcije fizioloških sistema kod mladih sportista 5. Objasni multidisciplinarni pristup u dijagnostici stanja treniranosti sportista 6. Shvati značaj dijagnostičkih procedura u ocjeni uspješnosti procesa sportskog treninga			
Ime i prezime nastavnika i saradnika	doc. dr Bojan Mašanović			
Metod nastave i savladanja gradiva	Predavanja, rješavanje zadataka, seminarski radovi, konsultacije, testovi, kolokvijumi provjera znanja.			
Plan i program rada				
Pripremne nedjelje	Priprema i upis semestra			
I nedjelja, pred.	Definicija, jednačina specifikacije, osnovni pojmovi			
I nedjelja, vježbe	Definicija, jednačina specifikacije, osnovni pojmovi			
II nedjelja, pred.	Transformacioni proces			
II nedjelja, vježbe	Transformacioni proces			
III nedjelja, pred.	Adaptacija			
III nedjelja, vježbe	Adaptacija			
IV nedjelja, pred.	Zamor, oporavak, superkompenzacija			
IV nedjelja, vježbe	Zamor, oporavak, superkompenzacija			
V nedjelja, pred.	Osnovni energetske sistemi i njihova interakcija			
V nedjelja, vježbe	Osnovni energetske sistemi i njihova interakcija			
VI nedjelja, pred.	KOLOKVIJUM I			
VI nedjelja, vježbe	KOLOKVIJUM I			
VII nedjelja, pred.	Biohemijske i fiziološke osnove metoda treninga			
VII nedjelja, vježbe	Biohemijske i fiziološke osnove metoda treninga			
VIII nedjelja, pred.	Planiranje i programiranje sportskog treninga			
VIII nedjelja, vježbe	Planiranje i programiranje sportskog treninga			
IX nedjelja, pred.	Ciklusi			
IX nedjelja, vježbe	Ciklusi			
X nedjelja, pred.	Periodizacija			
X nedjelja, vježbe	Periodizacija			
XI nedjelja, pred.	Periodizacija najvažnijih motoričkih sposobnosti			
XI nedjelja, vježbe	Periodizacija najvažnijih motoričkih sposobnosti			
XII nedjelja, pred.	DFijagnostika			

XII nedjelja, vježbe	Dijagnostika					
XIII nedjelja, pred.	KOLOVKOJUM II					
XIII nedjelja, vježbe	KOLOVKOJUM II					
XIV nedjelja, pred.	Godišnji plan treninga					
XIV nedjelja, vježbe	Godišnji plan treninga					
XV nedjelja, pred.	Godišnji plan treninga					
XV nedjelja, vježbe	Godišnji plan treninga					
Opterećenje studenta	Nedeljno: 5 kredita x 40/30 = 6 sati i 40 minuta Struktura: 3 sata predavanja 1 sat praktičnog predavanja 2 sata vježbi 40 mimuta samostalnog rada, uključujući konsultacije u semestru Nastava i završni ispit =4x16=64 sati Neophodne pripreme prije početka semestra (administracija, upis, ovjera) 2x4=8 sati Ukupno opterećenje za predmet 3 x 30 0 90 sati Dopunski rad za pripremu ispita u popravnom ispitnom roku, uključujući i polaganje popravnog ispita od 0 do 30 sati. Struktura opterećenja: 64 sati nastava + 8 sati priprema+18 sati dopunski rad.					
Nedjeljno		U toku semestra				
7 kredita x 40/30=9 sati i 20 minuta 3 sat(a) teorijskog predavanja 0 sat(a) praktičnog predavanja 2 vježbi 4 sat(a) i 20 minuta samostalnog rada, uključujući i konsultacije		Nastava i završni ispit: 9 sati i 20 minuta x 16 =149 sati i 20 minuta Neophodna priprema prije početka semestra (administracija, upis, ovjera): 9 sati i 20 minuta x 2 =18 sati i 40 minuta Ukupno opterećenje za predmet: 7 x 30=210 sati Dopunski rad za pripremu ispita u popravnom ispitnom roku, uključujući i polaganje popravnog ispita od 0 do 30 sati (preostalo vrijeme od prve dvije stavke do ukupnog opterećenja za predmet) 42 sati i 0 minuta Struktura opterećenja: 149 sati i 20 minuta (nastava), 18 sati i 40 minuta (priprema), 42 sati i 0 minuta (dopunski rad)				
Obaveze studenta u toku nastave		Studenti su obavezni da pohađaju nastavu, obrade zadate teme, polažu 2 kolokvijuma, praktični ispit, norme, izrada seminarskog rada				
Konsultacije						
Literatura		Bjelica, D., & Fratrić, F. (2011). Sportski trening teorija metodika i dijagnostika. Nikšić: Fakultet za sport i fizičko vaspitanje; Podgorica: Crnogorska sportska akademija.; Sekulić, D., & Metikoš, D. (2007). Osnove transformacionih postupaka u kineziologiji. Split: Sveučilište u Splitu, Fakultet prirodoslovni-matematičkih znanosti i kineziologije.				
Oblici provjere znanja i ocjenjivanje		Polaganje dva kolokvija (po 20 poena), prisustvo nastavi i aktivnosti tokom nastave (po 5 poena) i polaganje završnog ispita (50 poena) → prelazna ocjena se dobija ako se kumulativno sakupi najmanje 50 poen				
Posebne naznake za predmet		Nema				
Napomena		Nema				
Ocjena:	F	E	D	C	B	A
Broj poena	manje od 50 poena	više ili jednako 50 poena i manje od 60 poena	više ili jednako 60 poena i manje od 70 poena	više ili jednako 70 poena i manje od 80 poena	više ili jednako 80 poena i manje od 90 poena	više ili jednako 90 poena