

Fakultet za sport i fizičko vaspitanje / Fizička kultura / TEORIJSKE OSNOVE TJELESNOG I ZDRAVSTV. OBRAZOVANJA

Uslovljenost drugim predmetima	Nema
Ciljevi izučavanja predmeta	Teorijskih osnova tjelesnog i fizičkog obrazovanja, kao nastavnog predmeta, sagledava se u podsticanju duhovnog napora studenata na promišljanje samih osnova potrebnih za razumijevanje tjelesnog i zdravstvenog obrazovanja djece i omladine i naravno, uže struke za koju su se opredijelili, odnosno napora za njeno dalje razvijanje i (pre)osmišljavanje.
Ime i prezime nastavnika i saradnika	: prof. dr Duško Bjelica, dr Milovan Ljubojević
Metod nastave i savladanja gradiva	Predavanja, rješavanje zadataka, seminarski radovi, konsultacije, provjera znanja.
I nedjelja, pred.	Predmet, zadaci i značaj predmeta; Morfologija i sportski trening (ideja konstit. tjel. karakt. i sp. discipl.)
I nedjelja, vježbe	
II nedjelja, pred.	Teorija mišićne kontrakcije; Hemizam kontrakcije i opuštanja mišića.
II nedjelja, vježbe	
III nedjelja, pred.	Krebsov ciklus; Autoregulacija razmjene materija prilikom mišićne aktivnosti.
III nedjelja, vježbe	
IV nedjelja, pred.	Aerobni kapacitet
IV nedjelja, vježbe	
V nedjelja, pred.	Anaerobni kapacitet
V nedjelja, vježbe	
VI nedjelja, pred.	Oporavak u sportu; Adaptacija, Teorija zamora.
VI nedjelja, vježbe	
VII nedjelja, pred.	Kolokvijum I
VII nedjelja, vježbe	
VIII nedjelja, pred.	Psihološki osnovi sportskog treninga.
VIII nedjelja, vježbe	
IX nedjelja, pred.	Modeli fizičke pripreme vrhunskih sportista;
IX nedjelja, vježbe	
X nedjelja, pred.	Doziranje; Opšti principi planiranja i programiranja fizičkih priprema sportista.
X nedjelja, vježbe	
XI nedjelja, pred.	Doziranje; Opšti principi planiranja i programiranja fizičkih priprema sportista.
XI nedjelja, vježbe	
XII nedjelja, pred.	Ishrana sportista.
XII nedjelja, vježbe	
XIII nedjelja, pred.	Doping; Vitamini
XIII nedjelja, vježbe	
XIV nedjelja, pred.	Kolokvijum II Završni ispit
XIV nedjelja, vježbe	
XV nedjelja, pred.	Završni ispit
XV nedjelja, vježbe	
Obaveze studenta u toku nastave	Studenti su obavezni da pohađaju nastavu, obrade zadate teme, polažu 2 kolokvijuma.
Konsultacije	Konsultacije utorkom 12-13 časova.
Opterećenje studenta u casovima	nedjeljno 3 kredita x 40/30=4sata Struktura: 2 sata teoretska predavanja 2 sata samostalnog rada, uključujući i 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.
Literatura	D.Bjelica: Uticaj sportskog treninga na antropomotoričke sposobnosti, Pgd, 2004., D.Bjelica: Teorija sporta, 2005. D.Bjelica: Sportski trening, 2006. D.Bjelica: Sistematizacija sportskih disciplina i sportski trening, 2005. D.Bjelica: Stavovi učenika prema nastavi f.vas; Teorij. osnove tjelesnog i zdravstvenog obrazovanja, D.Bjelica, Pgd. 2007.
Oblici provjere znanja i ocjenjivanje	Dva kolokvijuma po 22 poena Aktivnost na predavanjima i vježbama, izrada seminarskog rada i prisustvo nastavi do 6 poena. Završni ispit 50 poena. Prelazna ocjena se dobija ako se kumulativno sakupi najmanje 51 poen.
Posebne naznake za predmet	Nema
Napomena	Nema
Ishodi učenja	Nakon što student položi ovaj ispit, biće u mogućnosti da: 1. Razumije faze i etape psihofizičkog razvoja učenika; 2. Razumije osnovne činioce koji doprinose očuvanju i unapređenju zdravstvenog statusa; 3. Iznosi primjere kojima pozitivno utiče na učenike u smislu prihvatanja zdravstveno korisnih navika; 4. Postigne nivo osposobljenosti kojim može da utiče na učenike da prihvate navike kojima doprinose pravilnom bio-psiho-socijalnom razvoju; 5. Kontinuirano prati razvoj naučnih saznanja u oblasti tjelesnog i zdravstvenog obrazovanja; 6. Primjenjuje stečena znanja u praksi uz poštovanje individualnih razlika.