

Fakultet za sport i fizičko vaspitanje / Fizička kultura / Teorija sportskog treninga

Uslovljenost drugim predmetima	Nema uslova za prijavljivanje i služanje predmeta
Ciljevi izučavanja predmeta	Cilj Teorije sportskog treninga, 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
Ime i prezime nastavnika i saradnika	prof. dr Duško Bjelica, dr Aldijana Muratović
Metod nastave i savladanja gradiva	Predavanja, rješavanje zadataka, seminarski radovi, konsultacije, testovi, kolokvijumi provjera znanja.
I nedjelja, pred.	Predmet, zadaci i značaj predmeta.; Pojam sporta, tehnika, obučavanje, treniranje
I nedjelja, vježbe	Predmet, zadaci i značaj predmeta.; Pojam sporta, tehnika, obučavanje, treniranje
II nedjelja, pred.	- Osnovni termini i pojmovi koji se koriste u sportskom treningu
II nedjelja, vježbe	- Osnovni termini i pojmovi koji se koriste u sportskom treningu
III nedjelja, pred.	Planiranje i programiranje u sportskom treningu; Opšti principi sportskog treninga
III nedjelja, vježbe	Planiranje i programiranje u sportskom treningu; Opšti principi sportskog treninga
IV nedjelja, pred.	- Sistematizacija sportova
IV nedjelja, vježbe	- Sistematizacija sportova
V nedjelja, pred.	Zagrijavanje i hlađenje organizma
V nedjelja, vježbe	Zagrijavanje i hlađenje organizma
VI nedjelja, pred.	Pedagoški osnovi sportskog treninga; Generalni didaktički principi; Primijenjeni didaktički principi; Projekcija časa treninga;
VI nedjelja, vježbe	Pedagoški osnovi sportskog treninga; Generalni didaktički principi; Primijenjeni didaktički principi; Projekcija časa treninga;
VII nedjelja, pred.	Kolokvijum I
VII nedjelja, vježbe	
VIII nedjelja, pred.	Visinski trening u hipoksičnim uslovima
VIII nedjelja, vježbe	Visinski trening u hipoksičnim uslovima
IX nedjelja, pred.	Specifičnosti treninga mladih sportista
IX nedjelja, vježbe	Specifičnosti treninga mladih sportista
X nedjelja, pred.	Ciklusi: Mikrociklus, mezociklus i makrociklus
X nedjelja, vježbe	Ciklusi: Mikrociklus, mezociklus i makrociklus
XI nedjelja, pred.	Principi dinamike opterećenja
XI nedjelja, vježbe	Principi dinamike opterećenja
XII nedjelja, pred.	Godišnji plan treninga; Periodizacija najvažnijih motoričkih sposobnosti
XII nedjelja, vježbe	Godišnji plan treninga; Periodizacija najvažnijih motoričkih sposobnosti
XIII nedjelja, pred.	Kolokvijum II - praktični i teoretski
XIII nedjelja, vježbe	
XIV nedjelja, pred.	Dijagnostika treniranosti sportista
XIV nedjelja, vježbe	Dijagnostika treniranosti sportista
XV nedjelja, pred.	Završni ispit- praktični i teoretski
XV nedjelja, vježbe	
Obaveze studenta u toku nastave	Studenti su obavezni da pohađaju nastavu, obrade zadate teme, polažu 2 kolokvijuma, praktični ispit, norme, izrada seminarskog rada. Konsultacije srijedom 13.00 - 13.30 h časova.
Konsultacije	ponedjeljak, 11:00 h
Opterećenje studenta u casovima	5 kredita x 40/30 = 6 sati i 40 minuta Struktura: 3 sata predavanja 1 sat praktičnog predavanja 2 sata vježbi 40 minuta 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
Literatura	Osnovni udžbenik: Bjelica, D., Fratrić, F. (2011). Sportski trening, teorija, metodika i dijagnostika. Fakultet za sport i fizičko vaspitanje. Nikšić; Bjelica, D. (2006). Sportski trening. Crnogorska sportska akademija, Podgorica.
Oblici provjere znanja i ocjenjivanje	Dva kolokvijuma po 22 boda. Seminarski 6 bodova. Prakticna proovjera znanja i sposobnosti uslovno. Završni ispit 50 poena. Prelazna ocjena se dobija ako se kumulativno sakupi najmanje 51 poen
Posebne naznake za predmet	nema
Napomena	nema
Ishodi učenja	. 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