

**Fakultet za sport i fizičko vaspitanje / Obrazovanje sportskih trenera / Sportski trening**

Uslovljenost drugim predmetima	Nema uslova za prijavljivanje i slušanje predmeta
Ciljevi izučavanja predmeta	Cilj predmeta je osposobljavanje studenata da razumiju i usvoje osnovne pojmove sportskog treninga i metodološke orijentacije treninga, zakonitosti sportskog treninga i njegov uticaj na morfološki status čovjeka.
Ime i prezime nastavnika i saradnika	Prof.dr Duško Bjelica, dr Aldijana Muratović
Metod nastave i savladanja gradiva	Predavanja, debate, vježbe, seminarski radovi, konsultacije, provjera
I nedjelja, pred.	Pojam sportskog treninga
I nedjelja, vježbe	Pojam sportskog treninga
II nedjelja, pred.	Meode obučavanja u sportskom treningu
II nedjelja, vježbe	Meode obučavanja u sportskom treningu
III nedjelja, pred.	Morfologija i sportski trening
III nedjelja, vježbe	Morfologija i sportski trening
IV nedjelja, pred.	Opšti didaktički principi
IV nedjelja, vježbe	Opšti didaktički principi
V nedjelja, pred.	Testiranje
V nedjelja, vježbe	Testiranje
VI nedjelja, pred.	Doziranje
VI nedjelja, vježbe	Doziranje
VII nedjelja, pred.	Kolokvijum I
VII nedjelja, vježbe	
VIII nedjelja, pred.	Tjelesne promjene u omladinskom uzrastu
VIII nedjelja, vježbe	Tjelesne promjene u omladinskom uzrastu
IX nedjelja, pred.	Planiranje i programiranje sportskog treninga
IX nedjelja, vježbe	Planiranje i programiranje sportskog treninga
X nedjelja, pred.	Opšti standardi fizičke pripreme sportista
X nedjelja, vježbe	Opšti standardi fizičke pripreme sportista
XI nedjelja, pred.	Ciklusi;
XI nedjelja, vježbe	Ciklusi;
XII nedjelja, pred.	Teorija mišićne kontrakcije
XII nedjelja, vježbe	Teorija mišićne kontrakcije
XIII nedjelja, pred.	Kolokvijum II
XIII nedjelja, vježbe	
XIV nedjelja, pred.	Ishrana sportista
XIV nedjelja, vježbe	Ishrana sportista
XV nedjelja, pred.	Završni ispit
XV nedjelja, vježbe	
Obaveze studenta u toku nastave	Studenti su obavezni da pohađaju nastavu, obrade zadate teme, položu 2 kolokvijuma, rade vježbe
Konsultacije	ponedjeljak, 12:00 h
Opterećenje studenta u casovima	nedjeljno 4 kredita x 40/30 = 5,30 sati 2 sata predavanja 1 sat vježbi 2 sata samostalnog rada uključujući i konsultacije u semestru Nastava i završni ispit 5,30 sati x 16 = 85 sati Priprema (administracija, upis, ovjera) 2 x 5,30 = 11 sati Ukupno opterećenje za predmet 4 x 30 = 120 sati Dopunski rad za pripremu ispita od 0 do 24 sata Struktura opterećenja: Nastava 85+ priprema 11+ dopunski rad 24 sata

Literatura	Bjelica,D."Sportski trening".Pgd.2006,Bjelica D. "Uticao sportskog treninga na antropomotoričke sposobnosti",Pg,2004.Bjelica,D."Sportski trening i sistematizacija sportskih disciplina",Pg.2005. Malacko.J.Rađo,I. "Tehnologija sporta i sportskog treninga",Sarajevo,2005.g.
Oblici provjere znanja i ocjenjivanje	Dva kolokvijuma po 22 poena (ukupno 44). Izrada seminarskog rada do 6 poena. Završni ispit 50 poena. Prelazna ocjena se dobija ako se kumulativno skakupi najmanje 51 poen.
Posebne naznake za predmet	nema
Napomena	nema
Ishodi učenja	Shvati značaj dinamike razvoja sporta 2. Primjeni u praksi sportskog treninga odgovarajuće metode obučavanja 3. Opiše klasifikaciju konstitucionalnih tipova 4. Prepozna metodološke kriterijume testiranja 5. Objasni fiziološke procese koji se u toku sportskog treninga odvijaju