

Fakultet za sport i fizičko vaspitanje / Obrazovanje sportskih trenera / KONDICIJA U IZABRANOM SPORTU

Uslovljenost drugim predmetima	Nema uslova za prijavljivanje i slušanje predmeta
Ciljevi izučavanja predmeta	Cilj KONDICIONE PRIPREME IZABRANOG SPORTA, kao nastavnog predmeta, sagledava se u podsticanju duhovnog napora studenata na promišljanje samih osnova struke za koju su se opredijelili, odnosno napora za njeno dalje razvijanje i (pre) osmišljavanje. Pojašnjenje određenih metodoloških i saznanjnih procesa za stručnu samostalnu nadgradnju. Očekuje se, da će studenti moći na sličan način samostalno modelirati proces sportske (kondicione) pripreme, tj. planirati i programirati trening u različitim vremenskim ciklusima i periodima
Ime i prezime nastavnika i saradnika	Prof.dr Duško Bjelica, dr Aldijana Muratović
Metod nastave i savladanja gradiva	Predavanja, rješavanje zadataka, seminarski radovi, konsultacije, provjere
I nedjelja, pred.	Osnovni termini i pojmovi koji se koriste u sportskom treningu
I nedjelja, vježbe	Osnovni termini i pojmovi koji se koriste u sportskom treningu
II nedjelja, pred.	- Planiranje i programiranje sportskog treninga -kratak pregled, Opšti principi sportskog treninga
II nedjelja, vježbe	- Planiranje i programiranje sportskog treninga -kratak pregled, Opšti principi sportskog treninga
III nedjelja, pred.	Zagrijavanje i hlađenje organizma
III nedjelja, vježbe	Zagrijavanje i hlađenje organizma
IV nedjelja, pred.	Ciklusi;
IV nedjelja, vježbe	Ciklusi;
V nedjelja, pred.	Principi dinamike opterećenja;
V nedjelja, vježbe	Principi dinamike opterećenja;
VI nedjelja, pred.	Kolokvijum
VI nedjelja, vježbe	
VII nedjelja, pred.	Specifičnosti programiranja kondicione pripreme sportista;
VII nedjelja, vježbe	Specifičnosti programiranja kondicione pripreme sportista;
VIII nedjelja, pred.	Aerobik kao dopunski sadržaj u sportskom treningu
VIII nedjelja, vježbe	Aerobik kao dopunski sadržaj u sportskom treningu
IX nedjelja, pred.	Aerobik kao dopunski sadržaj u sportskom treningu
IX nedjelja, vježbe	Aerobik kao dopunski sadržaj u sportskom treningu
X nedjelja, pred.	Visinski trening u hipoksičnim uslovima
X nedjelja, vježbe	Visinski trening u hipoksičnim uslovima
XI nedjelja, pred.	Specifičnosti treninga mladih sportista
XI nedjelja, vježbe	Specifičnosti treninga mladih sportista
XII nedjelja, pred.	Opšti standardi fizičke pripreme sportista
XII nedjelja, vježbe	Opšti standardi fizičke pripreme sportista
XIII nedjelja, pred.	Kolokvijum II
XIII nedjelja, vježbe	
XIV nedjelja, pred.	- Dijagnostika treniranosti sportista
XIV nedjelja, vježbe	- Dijagnostika treniranosti sportista
XV nedjelja, pred.	Multidisciplinarni pristup u dijagnostici stanja treniranosti
XV nedjelja, vježbe	Multidisciplinarni pristup u dijagnostici stanja treniranosti
Obaveze studenta u toku nastave	Studenti su obavezni da pohađaju nastavu, obrade zadate teme, polažu II kolokvijuma.
Konsultacije	ponedjeljak, 11:00 h
Opterećenje studenta u	Nedjeljno 3 kredita x 40/30= 6 sati Struktura: 4 sata teorijskog predavanja 2 i 40 min. sata

casovima	samostalnog rada, uključujući i konsultacije. u toku semestra Nastava i završni ispit:= 6 sati i 40 min.x16=106 sati 40 min. Neophodne pripreme prije početka semestra (administracija, upis, ovjera) 2 x 6 sati i 40 min.= 13 sati i 20 min. Ukupno opterećenje za predmet 5x 30=150 sati Dopunski rad za pripremu ispita u popravnom ispitnom roku, uključujući i polaganje popravnog ispita od 0 do 30 sati. Struktura opterećenja: 106 sati i 40 min.nastava + 8 sati priprema+30 sati dopunski rad.
Literatura	Bjelica, D., Fratrić, F. (2011). Sportski trening-teorija, metodika i dijagnostika. Podgorica: Fakultet za sport i fizičko vaspitanje-Nikšić; Bjelica,D.(2006). Sportski trening. Podgorica: Filozofski fakultet-Nikšić
Oblici provjere znanja i ocjenjivanje	Dva kolokvijuma po 22 poena (ukupno 44 poena). SeminarSKI rad 6 poena. Završni ispit 50 poena. Prelazna ocjena se dobija ako se kumulativno sakupi najmanje 51 poen.
Posebne naznake za predmet	Vježbe se izvode za grupu do 20 studenata.
Napomena	nema
Ishodi učenja	. Definiše osnovne termine i pojmove koji se koriste u kondicionoj pripremi 2. Primjeni u praksi metode kondicione pripreme 3. Prepozna osnovne modele kondicione pripreme 4. Razumije i praktično primjenjuje znanja u procesu bazične i specifične kondicione pripreme 5. Objasni multidisciplinarni pristup u dijagnostici stanja treniranosti sportista 6. Opiše opšte standarde fizičke pripreme sportista