

Fakultet za sport i fizičko vaspitanje / Sport i fitnes / Transformacioni procesi u sportu

Uslovljenost drugim predmetima	Nema uslova za prijavljivanje i slušanje predmeta
Ciljevi izučavanja predmeta	Cilj predmeta je da se studenti upoznaju sa tehnologijom transformacionih procesa u sportskom treningu, analizom strukture i funkcionisanja sporta i sportskog treninga.
Ime i prezime nastavnika i saradnika	Prof. dr Duško Bjelica, dr Aldijana Muratović
Metod nastave i savladanja gradiva	Predavanja, vježbe, rješavanje zadataka, seminarski radovi, konsultacije, testovi, provjera znanja
I nedjelja, pred.	Predmet, zadaci i značaj predmeta, oblast transformacionih procesa u sportu
I nedjelja, vježbe	Predmet, zadaci i značaj predmeta, oblast transformacionih procesa u sportu
II nedjelja, pred.	Savremene tendencije učenja i obučavanja u sportu
II nedjelja, vježbe	Savremene tendencije učenja i obučavanja u sportu
III nedjelja, pred.	Metodika treninga funkcionalnih sposobnosti
III nedjelja, vježbe	Metodika treninga funkcionalnih sposobnosti
IV nedjelja, pred.	Metodika treninga motoričkih sposobnosti;
IV nedjelja, vježbe	Metodika treninga motoričkih sposobnosti;
V nedjelja, pred.	Doziranje u sportu
V nedjelja, vježbe	Doziranje u sportu
VI nedjelja, pred.	Kolokvijum
VI nedjelja, vježbe	
VII nedjelja, pred.	Zakovitosti transformacionih procesa
VII nedjelja, vježbe	Zakovitosti transformacionih procesa
VIII nedjelja, pred.	Struktura i funkcija skeletnih mišića, regulacija i mehanizam mišićne kontrakcije
VIII nedjelja, vježbe	Struktura i funkcija skeletnih mišića, regulacija i mehanizam mišićne kontrakcije
IX nedjelja, pred.	Bioenergetika sportskog treninga;
IX nedjelja, vježbe	Bioenergetika sportskog treninga;
X nedjelja, pred.	Biohemijske i fiziološke osnove metoda treninga
X nedjelja, vježbe	Biohemijske i fiziološke osnove metoda treninga
XI nedjelja, pred.	Intervalna metoda treninga
XI nedjelja, vježbe	Intervalna metoda treninga
XII nedjelja, pred.	Kontinuirani metod treninga
XII nedjelja, vježbe	Kontinuirani metod treninga
XIII nedjelja, pred.	Kolokvijum II
XIII nedjelja, vježbe	
XIV nedjelja, pred.	Testiranje, mjerenje i evaluacija u sportu
XIV nedjelja, vježbe	Testiranje, mjerenje i evaluacija u sportu
XV nedjelja, pred.	Završni ispit
XV nedjelja, vježbe	
Obaveze studenta u toku nastave	Studenti su obavezni da prate nastavu, aktivno učestvuju na teor. i praktičnim predavanjima
Konsultacije	ponedjeljak 10:00 h
Opterećenje studenta u casovima	Nedjeljno 6 kredita x 40/30 = 9 sati Struktura: 2 sata predavanja 1 sata praktičnog predavanja 1 sat vježbi 6 sati samostalnog rada, uključujući i ko U toku semestra Nastava i završni ispit: 9 sati x 16 = 145 sati Neophodne pripreme prije početka semestra (administracija, upis, ovjera) 2 x 9 sati = 18 sati Ukupno opterećenje za predmet 7x30 = 210 sati Dopunski rad za pripremu ispita u popravnom ispitnom roku, uključujući i polaganje popravnog ispita od 0 do 30 sati Struktura opterećenja: 145 sati nastava i nastava+18 sati priprema + 18 sati dopunski ra

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; Malacko, J., Rađo, I. (2004). Tehnologija sporta i sportskog treninga, Sarajevo; Milanović, D. (2007). Teorija i metodika treninga, Zagreb. Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji, Split.
Oblici provjere znanja i ocjenjivanje	Ocjenjuju se: -Dva kolokvijuma do 15 poena. - Prisustvo u nastavi 5 poena - Aktivnost na času do 5 poena - Završni ispit = 50 poena. - Prelazna ocjena se dobija ako student sakupi najmanje 51 poen
Posebne naznake za predmet	
Napomena	
Ishodi učenja	Prepozna zakonitosti transformacionih procesa 2. Objasni osnovne elemente strukture metodike sportskog treninga 3. Opiše na koji način se određuje intenzitet, brzina i amplituda pokreta 4. Razumije proces mišićne kontrakcije 5. Poznaje bioenergetske sposobnosti sportiste