

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

Naziv predmeta:	TEORIJSKE OSNOVE TJELESNOG I ZDRAVSTV. OBRAZOVANJA			
Šifra predmeta	Status predmeta	Semestar	Broj ECTS kredita	Fond časova (P+V+L)
3738	Obavezan	6	3	2+0+0
Studijski programi za koje se organizuje	Fizička kultura			
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.			
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.			
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.			
Plan i program rada				
Pripreme nedjelje	Priprema i upis semestra			
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						
Opterećenje studenta	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.					
Nedjeljno	U toku semestra					
3 kredita x 40/30=4 sati i 0 minuta 2 sat(a) teorijskog predavanja 0 sat(a) praktičnog predavanja 0 vježbi 2 sat(a) i 0 minuta samostalnog rada, uključujući i konsultacije	Nastava i završni ispit: 4 sati i 0 minuta x 16 =64 sati i 0 minuta Neophodna priprema prije početka semestra (administracija, upis, ovjera): 4 sati i 0 minuta x 2 =8 sati i 0 minuta Ukupno opterećenje za predmet: 3 x 30=90 sati Dopunski rad za pripremu ispita u popravnom ispitnom roku, uključujući i polaganje popravnog ispita od 0 do 30 sati (preostalo vrijeme od prve dvije stavke do ukupnog opterećenja za predmet) 18 sati i 0 minuta Struktura opterećenja: 64 sati i 0 minuta (nastava), 8 sati i 0 minuta (priprema), 18 sati i 0 minuta (dopunski rad)					
Obaveze studenta u toku nastave	Studenti su obavezni da pohađaju nastavu,obrade zadate teme,polažu 2 kolokvijuma.					
Konsultacije	Konsultacije utorkom 12-13 časova.					
Literatura	D.Bjelica:Uticao 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					
Ocjena:	F	E	D	C	B	A
Broj poena	manje od 50 poena	više ili jednako 50 poena i manje od 60 poena	više ili jednako 60 poena i manje od 70 poena	više ili jednako 70 poena i manje od 80 poena	više ili jednako 80 poena i manje od 90 poena	više ili jednako 90 poena