

**Fakultet za sport i fizičko vaspitanje / Fizička kultura / TEORIJA SPORTSKOG TRENINGA**

<b>Naziv predmeta:</b>	TEORIJA SPORTSKOG TRENINGA			
<b>Šifra predmeta</b>	<b>Status predmeta</b>	<b>Semestar</b>	<b>Broj ECTS kredita</b>	<b>Fond časova (P+V+L)</b>
4621	Obavezan	2	5	4+2+1
<b>Studijski programi za koje se organizuje</b>	Fizička kultura			
<b>Uslovljenost drugim predmetima</b>	Nema uslova za prijavljivanje i služanje predmeta			
<b>Ciljevi izučavanja predmeta</b>	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			
<b>Ishodi učenja</b>	. Definiše osnovne termine i pojmove koji se koriste u sportskom treningu 2. Primjeni u praksi sportskog treninga odgovarajuće metode obučavanja 3. Analizira plan i program 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			
<b>Ime i prezime nastavnika i saradnika</b>	prof. dr Duško Bjelica, dr Aldijana Muratović			
<b>Metod nastave i savladanja gradiva</b>	Predavanja, rješavanje zadataka, seminarski radovi, konsultacije, testovi, kolokvijumi provjera znanja.			
<b>Plan i program rada</b>				
Pripreme nedjelje	Priprema i upis semestra			
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						
<b>Opterećenje studenta</b>	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					
<b>Nedjeljno</b>	<b>U toku semestra</b>					
<b>5 kredita x 40/30=6 sati i 40 minuta</b> 4 sat(a) teorijskog predavanja 1 sat(a) praktičnog predavanja 2 vježbi <b>-1 sat(a) i 40 minuta</b> samostalnog rada, uključujući i konsultacije	Nastava i završni ispit: <b>6 sati i 40 minuta x 16 =106 sati i 40 minuta</b> Neophodna priprema prije početka semestra (administracija, upis, ovjera): <b>6 sati i 40 minuta x 2 =13 sati i 20 minuta</b> Ukupno opterećenje za predmet: <b>5 x 30=150 sati</b> 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) <b>30 sati i 0 minuta</b> Struktura opterećenja: <b>106 sati i 40 minuta (nastava), 13 sati i 20 minuta (priprema), 30 sati i 0 minuta (dopunski rad)</b>					
<b>Obaveze studenta u toku nastave</b>	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.					
<b>Konsultacije</b>	ponedjeljak, 11:00 h					
<b>Literatura</b>	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.					
<b>Oblici provjere znanja i ocjenjivanje</b>	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					
<b>Posebne naznake za predmet</b>	nema					
<b>Napomena</b>	nema					
<b>Ocjena:</b>	F	E	D	C	B	A
<b>Broj poena</b>	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