

Fakultet za sport i fizičko vaspitanje / Obrazovanje sportskih trenera / OSNOVE SPORTSKOG TRENINGA

Naziv predmeta:	OSNOVE SPORTSKOG TRENINGA			
Šifra predmeta	Status predmeta	Semestar	Broj ECTS kredita	Fond časova (P+V+L)
1927				
Studijski programi za koje se organizuje	Obrazovanje sportskih trenera			
Uslovljenost drugim predmetima	Nema uslova za prijavljivanje i slušanje predmeta			
Ciljevi izučavanja predmeta	Cilj predmeta upoznavanje studenata sa sportskim treningom koji je multidisciplinarna nauka, koja je bazirana na nizu značajnih naučnih disciplina, a radi lakše spoznaje samog sporta kao cjeline i određenih sportova pojedinačno kroz pripreme za sama takmičenja.			
Ishodi učenja	Osnove sportskog treninga (semestar I, ECTS 6, 2T+0PP+1V) Nakon što student položi ovaj ispit, biće u mogućnosti da: 1. Poznae osnovne pojmove sporta i sportskog treninga. 2. Analizira bazične naučne discipline sportskog treninga. 3. Opisuje pojam sistematizacije i kategorizacije sportskih disciplina. 4. Razlikuje i definiše metode učenja u procesu sportskog treninga. 5. Planira i primjenjuje cikluse u sportskom treningu.			
Ime i prezime nastavnika i saradnika	Doc.dr Jovica Petković,			
Metod nastave i savladanja gradiva	Predavanja, debate, vježbe, seminarski radovi, konsultacije, provjera			
Plan i program rada				
Pripremne nedjelje	Priprema i upis semestra			
I nedjelja, pred.	Pojam sporta; Tehnika; Obučavanje ;			
I nedjelja, vježbe	Pojam sporta; Tehnika; Obučavanje ;			
II nedjelja, pred.	Treniranje; Strategija i taktika ;			
II nedjelja, vježbe	Treniranje; Strategija i taktika ;			
III nedjelja, pred.	Bazične naučne discipline sportskog treninga;			
III nedjelja, vježbe	Bazične naučne discipline sportskog treninga;			
IV nedjelja, pred.	Sistematizacija sportova;			
IV nedjelja, vježbe	Sistematizacija sportova;			
V nedjelja, pred.	Pojam sistematizacije i Kategorizacija sportskih disciplina;			
V nedjelja, vježbe	Pojam sistematizacije i Kategorizacija sportskih disciplina;			
VI nedjelja, pred.	Kolokvijum I.			
VI nedjelja, vježbe				
VII nedjelja, pred.	Psihološki osnovi sportskog treninga;			
VII nedjelja, vježbe	Psihološki osnovi sportskog treninga;			
VIII nedjelja, pred.	Struktura ličnosti;			
VIII nedjelja, vježbe	Struktura ličnosti;			
IX nedjelja, pred.	Psihosocijalna dinamika sportskih grupa;			
IX nedjelja, vježbe	Psihosocijalna dinamika sportskih grupa;			
X nedjelja, pred.	Kolokvijum II			
X nedjelja, vježbe				
XI nedjelja, pred.	Pedagoški osnovi sportskog treninga;			
XI nedjelja, vježbe	Pedagoški osnovi sportskog treninga;			
XII nedjelja, pred.	Metode učenja u procesu sportskog treninga;			
XII nedjelja, vježbe				
XIII nedjelja, pred.	Kolokvijum III			

XIII nedjelja, vježbe						
XIV nedjelja, pred.	Ciklusi u sportskom treningu;Doping.					
XIV nedjelja, vježbe						
XV nedjelja, pred.	Završni ispit					
XV nedjelja, vježbe						
Opterećenje studenta	Nastava i završni ispit: 6 sati 40 minuta x 16 = 106 sati i 40 minuta Neophodne pripreme prije početka semestra (administracija, upis, ovjera) 2 x (6 sati i 40 minuta) = 13 sati i 20 minuta Ukupno opterećenje za predmet 5x30 = 150 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 predmeti) Struktura opterećenja: 106 sati i 40 min.(Nastava)+13 sati.i 20 minuta (Priprema)+30 sata(Dopun. rad					
Nedjeljno		U toku semestra				
kredita x 40/30=0 sati i 0 minuta 0 sat(a) teorijskog predavanja 0 sat(a) praktičnog predavanja 0 vježbi 0 sat(a) i 0 minuta samostalnog rada, uključujući i konsultacije		Nastava i završni ispit: 0 sati i 0 minuta x 16 =0 sati i 0 minuta Neophodna priprema prije početka semestra (administracija, upis, ovjera): 0 sati i 0 minuta x 2 =0 sati i 0 minuta Ukupno opterećenje za predmet: x 30=0 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) 0 sati i 0 minuta Struktura opterećenja: 0 sati i 0 minuta (nastava), 0 sati i 0 minuta (priprema), 0 sati i 0 minuta (dopunski rad)				
Obaveze studenta u toku nastave		Studenti su obavezni da pohađaju nastavu,obrade zadate teme,položu 2 kolokvijuma,rade vježbe.Konsultacije utorkom 9-10 .				
Konsultacije		Nastava i završni ispit: 6 sati 40 minuta x 16 = 106 sati i 40 minuta Neophodne pripreme prije početka semestra (administracija, upis, ovjera) 2 x (6 sati i 40 minuta) = 13 sati i 20 minuta Ukupno opterećenje za predmet 5x30 = 150 sati Dopunski				
Literatura		Bjelica,D."Sportski trening i sistematizacija sportskih disciplina",Pg.2005.Bjelica,D."Sportski trening". Pgd.2006."Epistemilogija fizičke kulture",N.Živanović,Niš,2000.g"Komunikacije u sportu",S.Bjelica, D.Bjelica ,2006.; " Sportski trening"-Osnovni udžbenik,Dusko Bjelica,Pgd,2006.				
Oblici provjere znanja i ocjenjivanje		Tri kolokvijuma po 15 poena .Aktivnost na predavanjima i prisustvo nastavi do 5 poena.Završni ispit 50 poena.Prelazna ocjena se dobija ako se kumulativno skakupi 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