

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

Naziv predmeta:	KONDICIJA U IZABRANOM SPORTU			
Šifra predmeta	Status predmeta	Semestar	Broj ECTS kredita	Fond časova (P+V+L)
3745				
Studijski programi za koje se organizuje	Obrazovanje sportskih trenera			
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 sazajnih 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			
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			
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			
Plan i program rada				
Pripremne nedjelje	Priprema i upis semestra			
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					
Opterećenje studenta	Nedjeljno 3 kredita x 40/30= 6 sati Struktura:4 sata teorijskog predavanja 2 i 40 min. sata 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.					
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, polažu II kolokvijuma.			
Konsultacije			ponedjeljak,11:00 h			
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			
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