

Fakultet za sport i fizičko vaspitanje / Sport i fitnes / Planiranje i programiranje u sportu

Naziv predmeta:	Planiranje i programiranje u sportu			
Šifra predmeta	Status predmeta	Semestar	Broj ECTS kredita	Fond časova (P+V+L)
7659				
Studijski programi za koje se organizuje	Sport i fitnes			
Uslovljenost drugim predmetima	Nema uslova za prijavljivanje i slušanje predmeta			
Ciljevi izučavanja predmeta	Cilj predmeta nastave je da omogući studentima sticanje znanja o zakonitostima planiranja i programiranja trenažnog procesa			
Ishodi učenja	Nakon što student položi ovaj ispit, biće u mogućnosti da: 1. Definiše vrste, metode i faze planiranja i programiranja treninga. 2. Analizira periodizaciju procesa sportske pripreme (dugoročna i srednjoročna planiranja i programiranja). 3. Posjeduje sposobnost izrade planiranja i programiranja treninga u pojedinim ciklusima sportske pripreme. 4. Analizira plan i programa treninga u pojedinačnim i ekipnim sportovima. 5. Posjeduje kontrolu i procjenjivanje učinka sportskog treninga.			
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.	- Definicije, opšti principi i zadaci treninga; -			
I nedjelja, vježbe	Definicije, opšti principi i zadaci treninga; -			
II nedjelja, pred.	Vrste, metode i faze planiranja i programiranja treninga; -			
II nedjelja, vježbe	Vrste, metode i faze planiranja i programiranja treninga; -			
III nedjelja, pred.	Periodizacija procesa sportske pripreme (dugoročna i srednjoročna planiranja i programiranja); -			
III nedjelja, vježbe	Periodizacija procesa sportske pripreme (dugoročna i srednjoročna planiranja i programiranja); -			
IV nedjelja, pred.	Kratkoročno planiranje i programiranje (godišnji i polugodišnji makrociklus); -			
IV nedjelja, vježbe	Kratkoročno planiranje i programiranje (godišnji i polugodišnji makrociklus); -			
V nedjelja, pred.	Tekuće planiranje i programiranje (periodi: pripremni, takmičarski i prelazni; faze: višestruke pripreme, bazične pripreme, specifične pripreme, situacione pripreme i predtakmičarska faza			
V nedjelja, vježbe	Tekuće planiranje i programiranje (periodi: pripremni, takmičarski i prelazni; faze: višestruke pripreme, bazične pripreme, specifične pripreme, situacione pripreme i predtakmičarska faza			
VI nedjelja, pred.	Kolokvijum I.			
VI nedjelja, vježbe				
VII nedjelja, pred.	. - Osnovni principi planiranja i programiranja treninga žena i mladih sportista; -			
VII nedjelja, vježbe	Osnovni principi planiranja i programiranja treninga žena i mladih sportista; Opšti standardi kondicione pripreme; Opšti principi plan. i programiranja kondicione pripreme, primjer plana i programa; -			
VIII nedjelja, pred.	Operativno plan. i progr. (mikrociklus, tren. dan i pojed. trening); -			
VIII nedjelja, vježbe				
IX nedjelja, pred.	Izrada plan. i prog. tren. u pojedinim ciklusima sportske pripreme; -			
IX nedjelja, vježbe	Izrada plan. i prog. tren. u pojedinim ciklusima sportske pripreme;			
X nedjelja, pred.	Kolokvijum II			
X nedjelja, vježbe				
XI nedjelja, pred.	Izrada plan. i prog. tren. u pojedinim ciklusima sportske pripreme;			
XI nedjelja, vježbe	Izrada plan. i prog. tren. u pojedinim ciklusima sportske pripreme;			
XII nedjelja, pred.	Kratkoročno planiranje i programiranje (godišnji i polugodišnji makrociklus); -			
XII nedjelja, vježbe				

XIII nedjelja, pred.	Kratkoročno planiranje i programiranje (godišnji i polugodišnji makrociklus);					
XIII nedjelja, vježbe						
XIV nedjelja, pred.	Opšti standardi kondicione pripreme; Opšti principi plan. i programiranja kondicione pripreme, primjer plana i programa;					
XIV nedjelja, vježbe						
XV nedjelja, pred.	Završni ispit					
XV nedjelja, vježbe						
Opterećenje studenta	Nastava i završni ispit: 8 sati x 16 = 128 sati Neophodne pripreme prije početka semestra (administracija, upis, ovjera) 2 x 7 sati = 14 sati Ukupno opterećenje za predmet 6x30 = 180 sati Dopunski rad za pripremu ispita u popravnom ispitnom roku, uključujući i polaganje popravnog ispita od 0 do 36 sata (preostalo vrijeme od prve dvije stavke do ukupnog opterećenja za predmeti) Struktura opterećenja: 128 sati nastava i (Nastava)+14 sati.(Priprema)+36 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			Ponedjeljak u 11			
Literatura			Bjelica,D."Sportski trening i sistematizacija sportskih disciplina",Pg.2005.Bjelica,D."Sportski trening". Pgd.2006."Epistemologija fizičke kulture",N.Živanović,Niš,2000.P.Opavski "Planiranje i programiranje treninga u fudbalskom klubu",2006.I.Rađo,J.Malacko:Tehnologija sporta i sportskog treninga",2004.Saraj			
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