

Fakultet za sport i fizičko vaspitanje / Sport i fitnes / Transformacioni procesi u sportu

Naziv predmeta:	Transformacioni procesi u sportu			
Šifra predmeta	Status predmeta	Semestar	Broj ECTS kredita	Fond časova (P+V+L)
7660				
Studijski programi za koje se organizuje	Sport i fitnes			
Uslovljenost drugim predmetima	Nema uslova za prijavljivanje i slušanje predmeta			
Ciljevi izučavanja predmeta	Cilj predmeta je da se studenti upoznaju sa tehnologijom transformacionih procesa u sportskom treningu, analizom strukture i funkcionisanja sporta i sportskog treninga.			
Ishodi učenja	Prepozna zakonitosti transformacionih procesa 2. Objasni osnovne elemente strukture metodike sportskog treninga 3. Opiše na koji način se određuje intenzitet, brzina i amplituda pokreta 4. Razumije proces mišićne kontrakcije 5. Poznae bioenergetske sposobnosti sportiste			
Ime i prezime nastavnika i saradnika	Prof. dr Duško Bjelica, dr Aldijana Muratović			
Metod nastave i savladanja gradiva	Predavanja, vježbe, rješavanje zadataka, seminarski radovi, konsultacije, testovi, provjera znanja			
Plan i program rada				
Pripremne nedjelje	Priprema i upis semestra			
I nedjelja, pred.	Predmet, zadaci i značaj predmeta, oblast transformacionih procesa u sportu			
I nedjelja, vježbe	Predmet, zadaci i značaj predmeta, oblast transformacionih procesa u sportu			
II nedjelja, pred.	Savremene tendencije učenja i obučavanja u sportu			
II nedjelja, vježbe	Savremene tendencije učenja i obučavanja u sportu			
III nedjelja, pred.	Metodika treninga funkcionalnih sposobnosti			
III nedjelja, vježbe	Metodika treninga funkcionalnih sposobnosti			
IV nedjelja, pred.	Metodika treninga motoričkih sposobnosti;			
IV nedjelja, vježbe	Metodika treninga motoričkih sposobnosti;			
V nedjelja, pred.	Doziranje u sportu			
V nedjelja, vježbe	Doziranje u sportu			
VI nedjelja, pred.	Kolokvijum			
VI nedjelja, vježbe				
VII nedjelja, pred.	Zakonnitosti transformacionih procesa			
VII nedjelja, vježbe	Zakonnitosti transformacionih procesa			
VIII nedjelja, pred.	Struktura i funkcija skeletnih mišića, regulacija i mehanizam mišićne kontrakcije			
VIII nedjelja, vježbe	Struktura i funkcija skeletnih mišića, regulacija i mehanizam mišićne kontrakcije			
IX nedjelja, pred.	Bioenergetika sportskog treninga;			
IX nedjelja, vježbe	Bioenergetika sportskog treninga;			
X nedjelja, pred.	Biohemijske i fiziološke osnove metoda treninga			
X nedjelja, vježbe	Biohemijske i fiziološke osnove metoda treninga			
XI nedjelja, pred.	Intervalna metoda treninga			
XI nedjelja, vježbe	Intervalna metoda treninga			
XII nedjelja, pred.	Kontinuirani metod treninga			
XII nedjelja, vježbe	Kontinuirani metod treninga			
XIII nedjelja, pred.	Kolokvijum II			
XIII nedjelja, vježbe				
XIV nedjelja, pred.	Testiranje, mjerenje i evaluacija u sportu			

XIV nedjelja, vježbe	Testiranje, mjerenje i evaluacija u sportu					
XV nedjelja, pred.	Završni ispit					
XV nedjelja, vježbe						
Opterećenje studenta	Nedjeljno 6 kredita x 40/30 = 9 sati Struktura: 2 sata predavanja 1 sata praktičnog predavanja 1 sat vježbi 6 sati samostalnog rada, uključujući i ko U toku semestra Nastava i završni ispit: 9 sati x 16 = 145 sati Neophodne pripreme prije početka semestra (administracija, upis, ovjera) 2 x 9 sati = 18 sati Ukupno opterećenje za predmet 7x30 = 210 sati Dopunski rad za pripremu ispita u popravnom ispitnom roku, uključujući i polaganje popravnog ispita od 0 do 30 sati Struktura opterećenja: 145 sati nastava i nastava+18 sati priprema + 18 sati dopunski ra					
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 prate nastavu, aktivno učestvuju na teor. i praktičnim predavanjima					
Konsultacije	ponedjeljak 10:00 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; Malacko, J.,Rado, I. (2004). Tehnologija sporta i sportskog treninga, Sarajevo; Milanović, D. (2007). Teorija i metodika treninga, Zagreb. Sekulić, D.,Metikoš, D. (2007). Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji, Split.					
Oblici provjere znanja i ocjenjivanje	Ocjenjuju se: -Dva kolokvijuma do 15 poena. - Prisustvo u nastavi 5 poena - Aktivnost na času do 5 poena - Završni ispit = 50 poena. - Prelazna ocjena se dobija ako student sakupi najmanje 51 poen					
Posebne naznake za predmet						
Napomena						
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