

**Fakultet za sport i fizičko vaspitanje / Sport i fitnes / Programiranje i kontrola u fitnessu**

|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                 |                          |                            |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------|----------------------------|
| <b>Naziv predmeta:</b>                          | Programiranje i kontrola u fitnessu                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                 |                          |                            |
| <b>Šifra predmeta</b>                           | <b>Status predmeta</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Semestar</b> | <b>Broj ECTS kredita</b> | <b>Fond časova (P+V+L)</b> |
| 7661                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                 |                          |                            |
| <b>Studijski programi za koje se organizuje</b> | Sport i fitnes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                 |                          |                            |
| <b>Uslovljenost drugim predmetima</b>           | Nema uslova za prijavljivanje i slušanje predmeta                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                 |                          |                            |
| <b>Ciljevi izučavanja predmeta</b>              | U okviru nastave predmeta Programiranje i kontrola u fitness-u studenti trebaju usvojiti osnovna znanja o periodizaciji fitness vježbovnih programa, odnosno o planiranju, programiranju, realizaciji i kontroli osnovnih fitness vježbovnih sistema.                                                                                       |                 |                          |                            |
| <b>Ishodi učenja</b>                            | Po završetku ovog predmeta student će moći da: 1. Klasifikuje fitness programe 2. Objašnjava pojam planiranja i programiranja u fitness-u 3. Dijagnostifikuje i kontinuirano prati efekte fitness programa 4. Samostalno periodizira individualne i grupne fitness programe vježbanja 5. Primjenjuje fitness programe u sportu i rekreaciji |                 |                          |                            |
| <b>Ime i prezime nastavnika i saradnika</b>     | Prof. dr Kemal Idrizović, mr Aldijana Muratović                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                 |                          |                            |
| <b>Metod nastave i savladanja gradiva</b>       | Predavanja, konsultacije, provjera znanja.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                 |                          |                            |
| <b>Plan i program rada</b>                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                 |                          |                            |
| Pripremne nedjelje                              | Priprema i upis semestra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                 |                          |                            |
| I nedjelja, pred.                               | Fitness i sport                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                 |                          |                            |
| I nedjelja, vježbe                              | Fitness i sport                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                 |                          |                            |
| II nedjelja, pred.                              | Sportski i rekreativni fitness programi                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 |                          |                            |
| II nedjelja, vježbe                             | Sportski i rekreativni fitness programi                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 |                          |                            |
| III nedjelja, pred.                             | Komponente fitness treninga                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                 |                          |                            |
| III nedjelja, vježbe                            | Komponente fitness treninga                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                 |                          |                            |
| IV nedjelja, pred.                              | Planiranje fitness treninga                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                 |                          |                            |
| IV nedjelja, vježbe                             | Planiranje fitness treninga                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                 |                          |                            |
| V nedjelja, pred.                               | Fitness trenažni ciklusi i njihovo programiranje                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                 |                          |                            |
| V nedjelja, vježbe                              | Fitness trenažni ciklusi i njihovo programiranje                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                 |                          |                            |
| VI nedjelja, pred.                              | Kolokvijum I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                 |                          |                            |
| VI nedjelja, vježbe                             | Nema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                 |                          |                            |
| VII nedjelja, pred.                             | Metodika razvijanja funkcionalnih sposobnosti                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                 |                          |                            |
| VII nedjelja, vježbe                            | Metodika razvijanja funkcionalnih sposobnosti                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                 |                          |                            |
| VIII nedjelja, pred.                            | Metodika razvijanja morfoloških karakteristika                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                 |                          |                            |
| VIII nedjelja, vježbe                           | Metodika razvijanja morfoloških karakteristika                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                 |                          |                            |
| IX nedjelja, pred.                              | Metodika razvijanja motoričkih sposobnosti                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                 |                          |                            |
| IX nedjelja, vježbe                             | Metodika razvijanja motoričkih sposobnosti                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                 |                          |                            |
| X nedjelja, pred.                               | Dijagnostika u sportu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                 |                          |                            |
| X nedjelja, vježbe                              | Nema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                 |                          |                            |
| XI nedjelja, pred.                              | Dijagnostika u fitnessu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 |                          |                            |
| XI nedjelja, vježbe                             | Nema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                 |                          |                            |
| XII nedjelja, pred.                             | Kolokvijum II.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                 |                          |                            |
| XII nedjelja, vježbe                            | Nema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                 |                          |                            |
| XIII nedjelja, pred.                            | Principi pravilne ishrane                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                 |                          |                            |
| XIII nedjelja, vježbe                           | Nema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                 |                          |                            |
|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                 |                          |                            |

|                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                               |                                               |                                               |                                               |                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------|
| XIV nedjelja, pred.                                                                                                                                                                                    | Oporavak u fitnessu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                               |                                               |                                               |                                               |                           |
| XIV nedjelja, vježbe                                                                                                                                                                                   | Nema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                               |                                               |                                               |                                               |                           |
| XV nedjelja, pred.                                                                                                                                                                                     | Završni ispit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                               |                                               |                                               |                                               |                           |
| XV nedjelja, vježbe                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                               |                                               |                                               |                                               |                           |
| <b>Opterećenje studenta</b>                                                                                                                                                                            | Nedjeljno 5 kredita x 40/30 = 6 sati i 40 minuta Struktura: 2 sata predavanja 4 sata i 40 minuta samostalnog rada, uključujući konsultacije U toku semestra 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) |                                               |                                               |                                               |                                               |                           |
| <b>Nedjeljno</b>                                                                                                                                                                                       | <b>U toku semestra</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                               |                                               |                                               |                                               |                           |
| <b>kredita x 40/30=0 sati i 0 minuta</b><br>0 sat(a) teorijskog predavanja<br>0 sat(a) praktičnog predavanja<br>0 vježbi<br><b>0 sat(a) i 0 minuta</b><br>samostalnog rada, uključujući i konsultacije | Nastava i završni ispit:<br><b>0 sati i 0 minuta x 16 =0 sati i 0 minuta</b><br>Neophodna priprema prije početka semestra (administracija, upis, ovjera):<br><b>0 sati i 0 minuta x 2 =0 sati i 0 minuta</b><br>Ukupno opterećenje za predmet:<br><b>x 30=0 sati</b><br>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)<br><b>0 sati i 0 minuta</b><br>Struktura opterećenja: <b>0 sati i 0 minuta (nastava), 0 sati i 0 minuta (priprema), 0 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                               |                                               |                                               |                                               |                           |
| <b>Konsultacije</b>                                                                                                                                                                                    | Ponedjeljak, 10 h                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                               |                                               |                                               |                                               |                           |
| <b>Literatura</b>                                                                                                                                                                                      | Idrizović, Dž., Idrizović, K. (2001). Osnovi antropomotorike. Podgorica: Univerzitet Crne Gore; Findak, V. (1997). Programiranje u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi. Zagreb: Školske novine. Anderson, B., Burke, E., Pearl, B. (2000). Fitness za sve. Zagreb, Gopal; Nićin, Đ. (2003). Fitness. Fakultet za menadžment u sportu Univerziteta «Braća Karić», Beograd.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                               |                                               |                                               |                                               |                           |
| <b>Oblici provjere znanja i ocjenjivanje</b>                                                                                                                                                           | Prisustvo nastavi 10 poena. Dva kolokvijuma po 20 poena. Završni ispit 50 poena. Prelazna ocjena se dobija ako se kumulativno sakupi najmanje 51 poen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                               |                                               |                                               |                                               |                           |
| <b>Posebne naznake za predmet</b>                                                                                                                                                                      | U procesu nastave ovog predmeta, pored klasičnih organizaciono metodskih oblika rada, koriste se još i najsavremeniji (samostalni, grupno/samostalni, organizacioni, samostalni i grupno samostalno heuristički), kao i niz drugih specifičnih, konvencionalnih                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                               |                                               |                                               |                                               |                           |
| <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 |