

**UNIVERZITET U TUZLI**  
**FAKULTET ZA TJELESNI ODGOJ I SPORT**



**STUDIJSKI PROGRAM II (drugog) CIKLUSA STUDIJA**  
**TJELESNI ODGOJ I SPORT**

**Inovirani studijski program sa primjenom od 2021 / 2022 godine**

Tuzla, 2 Oktobra br.1  
Tel/fax00 387 35 278 536  
Email: [ftos@untz.ba](mailto:ftos@untz.ba)  
Web: <http://www.ftos.untz.ba>  
**Tuzla 2021. godine**

## **OPĆI DIO PROGRAMA II (drugog) CIKLUSA STUDIJA**

### **1. Stručni i akademski naziv i stepen koji se stiče završetkom studija II ciklusa**

Završetkom studija II ciklusa student stiče akademsko zvanje magistar / magistar struke (MA), odnosno stručno zvanje magistar tjelesnog odgoja i sporta, a u dodatku diplome s obzirom na studijski program precizirana struktura sadržaja. Dodatak diplome se odnosi na tjelesni odgoj i sport.

### **2. Uslovi za upis na studijski program**

Na drugi ciklus studija može se upisati kandidat koji je završio dodiplomski studij na Fakultetu za tjelesni odgoj i sport Univerziteta u Tuzli ili na nekom od istih ili srodnih fakulteta kineziologije, sporta, tjelesnog odgoja ili fizičkog vaspitanja, pod uslovom da je u toku dodiplomskog studija stekao najmanje 240 ECTS bodova.

Za sticanje stepena magistra tjelesnog odgoja i sporta potrebno je ostvariti na drugom ciklusu studija 60 ECTS bodova.

Odluku o upisu kandidata koji su okončali dodiplomski studij/I(prvi) ciklus, koji nije bio zasnovan na ECTS bodovnom sistemu, donosi Naučno-nastavno vijeće Fakultata za tjelesni odgoj i sport.

### **3. Naziv i ciljevi studijskog programa**

Na Fakultetu za tjelesni odgoj i sport organizira se studij za magistra tjelesnog odgoja i sporta, što studentu po završetku studija stoji u sadržaju diplome. Prema studijskom programu studentu se u sadržaju dodatka diplome precizira i presjek programa, tako da u dodatku diplome stoji Magistar tjelesnog odgoja i sporta.

Cilj studijskog programa na II ciklusu studija je da se profesoru/bacheloru tjelesnog odgoja i sporta, nakon završenog studija na I ciklusu daju dodatna znanja, kompetencije i vještine izučavajući ponuđeni studijski program.

Na studijskom programu tjelesni odgoj i sport cilj je da se studenti upoznaju sa :

- Okvirom za projektovanje istraživanja u kineziologiji,
- Specifičnim značajem metodike u realiziranju vannastavnih aktivnosti,
- Da sistemski izvrše kineziološku analizu ponuđenih kinezioloških disciplina,
- Realiziranjem različitih sadržaja u okviru programa sporta kao i sa kineziološkim transformacijama mogućim u nastavi tjelesnog odgoja.

#### **4. Trajanje II ciklusa i ukupan broj ECTS bodova**

Program II ciklusa studija realizira se u dva semestra u toku jedne akademske godine.

Student u prvom semestru sluša četiri predmeta i polaže ispite iz prvog semestra, a u drugom semestru sluša i polaže ispite iz dva predmeta i radi na izradi magistarskog rada.

Ukupno student može ostvariti 60 ECTS bodova. Realizacija magistarskog rada nosi 20 ECTS bodova.

Ukupan zbroj bodova I i II ciklusa je 300 ECTS bodova.

Nastava se izvodi samo ukoliko studijski program izabere najmanje pet studenata. Student stiče pravo da mu se odobri tema završnog rada sticanjem statusa studenta drugog ciklusa studija. Temu završnog rada, na prijedlog izabranog mentora, usvaja Naučno-nastavno vijeće.

Završni rad student može predati Naučno-nastavnom vijeću na ocjenu, kada ostvari sve ECTS kredite predviđene za nastavne predmete i ukoliko je završio sve finansijske i druge obaveze utvrđene studijskim programom.

Drugi ciklus studija studija se završava izradom i odbranom završnog rada u skladu sa odredbama Statuta Univerziteta odnosno Pravila studiranja na II ciklusu studija na Univerzitetu u Tuzli.

#### **5. Kompetencije i vještine koje se stiču kvalifikacijom ( diplomom )**

Po uspješnom završetku programa II ciklusa studija, studijski program Tjelesni odgoj i sport, studenti će biti u stanju da :

- Prepoznaju, formuliraju i rješavaju probleme iz Kineziologije upotrebom odgovarajućih teoretskih i praktičnih znanja,
- Identificiraju nivo transformacija nastalih pod utjecajem kinezioloških operatora u procesu tjelesnog odgoja i sporta,
- Prepoznaju potrebu realiziranja programa sportskih igara u tjelesnom odgoju i sportu, te da ih realiziraju i u vannastavnim aktivnostima,
- Kineziološkom analizom ostvare kvalitetne pretpostavke za realiziranje i unapređenje predviđenih nastavnih programa.

#### **6. Uslovi prelaska sa drugih studijskih programa u okviru istih ili srodnih oblasti studija**

Prelazak sadrugih srodnih studijskih programa se omogućava pod uslovom da je student, podnosilac Zahtjeva za prijelaz, uz Zahtjev za nastavak školovanja na Fakultetu za tjelesni odgoj i sport predao nastavni plan i program, kao i uvjerenje o položenim ispitima sa institucije sa koje prelazi.

Ukoliko je Zahtjev osnovan, dekan donosi Rješenje, najkasnije do početka nove školske godine, kojim se utvrđuje pravo lica za nastavak studija uz decidno navođenje svih preostalih obaveza koje predstavljaju razliku u nastavnom planu i programu studija kao i određivanje studijske godine u koju se lice upisuje.

### 7. Lista nastavnih predmeta i broj sati potreban za njihovu realizaciju, te pripadajući broj ECTS bodova

I semestar						
R.B.	Predmet	P	V/A	V/L	Fond sati	ECTS
1.	Skijanje – stručna i naučna analiza	3	0	1	4	6
2.	Bazični sportovi u nauci i praksi	4	0	2	6	8
3.	Tehnologija istraživanja i projektovanja u kineziologiji	3	2	0	5	8
4.	Sportski trening - nauka i praksa	3	0	2	5	8
	Ukupno:	13	2	5	20	30

II semestar						
R.B.	Predmet	P	V/A	V/L	Fond sati	ECTS
1.	Metodika - naučni i praktični aspekti	3	1	0	4	5
2.	Tenis i badminton - teorija, istraživanje i praksa	3	0	1	4	5
3.	Magistarski rad				12	20
	Ukupno:				20	30

### 8. Uslovi upisa u sljedeći semestar, te način završetka studija

Prilikom upisa na drugi ciklus studija Fakulteta za tjelesni odgoj i sport, ovisno o oblasti interesovanja, student se do kraja nastave u drugom semestru pismeno izjašnjava o izboru mentora kod kojeg će realizirati naučno-istraživačke aktivnosti vezane za izradu završnog rada.

Na osnovu pismenog izjašnjavanja studenta, uz saglasnost predloženog mentora, Naučno-nastavno vijeće Fakulteta za tjelesni odgoj i sport donosi Odluku o imenovanju mentora.

Student stiče pravo da mu se odobri tema završnog rada sticanjem statusa studenta drugog ciklusa studija.

Temu završnog rada, na prijedlog izabranog mentora, usvaja Naučno-nastavno vijeće za Fakulteta za tjelesni odgoj i sport. Završni rad student može predati Naučno-nastavnom vijeću Fakulteta za tjelesni odgoj i sport na ocjenu, kada ostvari sve ECTS kredite predviđene za nastavne predmete i ukoliko je završio sve finansijske i druge obaveze otvrdene studijskim programom.

Drugi ciklus studija studij se završava izradom i odbranom završnog rada u skladu sa odredbama Statua Univerziteta odnosno Pravila studiranja na II ciklusu studija na Univerzitetu u Tuzli.

Nakon završetka drugog ciklusa studija i odbrane završnog rada kandidat stiče stepen:

Magistar tjelesnog odgoja i sporta, a s obzirom nastudijski program u dodatku diplome će pisati Magistar tjelesnog odgoja i sporta.

## **9. Način izvođenja studija**

U cilju organiziranja i rukovođenja radom drugog ciklusa studija, dekan Fakulteta za tjelesni odgoj i sport imenuje voditelja drugog ciklusa studija, iz reda nastavnika koji učestvuju u izvođenje nastave na integrisanom I i II ciklusu studija za upisanu generaciju. Voditelj drugog ciklusa studija se imenuje na period od početka do okončanja studija upisane generacije studenata.

Studij II ciklusa na Fakultetu za tjelesni odgoj i sport se organizira kao redovni i vanredni.

Organiziranje nastave će biti prilagođeno na način da se ona realizira u popodnevnim satima i vikendom.

Studijski program „Tjelesni odgoj i sport“ na Fakultetu za tjelesni odgoj i sport na II (drugom) ciklusu studija organizira se kao redovni, a način realizacije nastave je: kombinirani klasična nastava i nastava učenjem na daljinu (Distance Learning).

Nastava na drugom ciklusu studija organizuje se u dva semestra. Student u prvom semestru sluša i polaže četiri predmeta, a u drugom semestru dva. Svakom predmetu dodjeljuje se određen broj ECTS bodova.

Drugi ciklus studija studija se završava izradom i odbranom završnog rada u skladu sa odredbama Statuta Univerziteta odnosno Pravila studiranja na II ciklus studija na Univerzitetu u Tuzli.

Na Fakultetu za tjelesni odgoj i sport Univerziteta u Tuzli na studijskom programu II ciklusa „Tjelesni odgoj i sport“ primjenjuje se kombinirani model obrazovanja gdje studenti dio nastave pohađaju na klasični način, a dijelom učenjem na daljinu, nastavi koja je uslovljena prirodom kurseva, tehnološkom infrastrukturom i ekonomskim razlozima, gdje je komponenta e-učenja dominantna bazirana na sljedećim principima:

- Osnovna IKT infrastruktura za realizaciju studija na daljinu na Fakultetu za tjelesni odgoj i sport Univerziteta u Tuzli uključuje: LMS/LCMS, privatni YouTube kanal Univerziteta / Fakulteta, distribuirani informacijski sistem Univerziteta u Tuzli, autorske alate za produkciju multimedijских obrazovnih sadržaja, multimedijске obrazovne sadržaje.
- Organizacijsku, didaktičku i tehničku podršku izvođenju studija na daljinu pruža Univerzitetski centar za razvoj daljinskog učenja (UCDED).
- Studenti su na početku akademske godine upoznati sa načinom izvođenja studija na daljinu tokom aktivnosti svečanog akademskog časa na početku akademske godine. Svaki student tom prilikom dobija plan i raspored nastave, gdje se upućuje na raspoložive IKT resurse za e-učenje na Fakultetu za tjelesni odgoj i sport Univerziteta u Tuzli, medije-izvore znanja, a također se upoznaje i sa principima i dinamikom izvođenja nastave na daljinu, principima i obavezama u dijelu samostalne izrade zadataka, načinima ocjenjivanja, načinom na koji se prate aktivnosti studenata i dr. Osim toga, studenti dobijaju vlastite pristupne podatke i instrukcije kako da koriste raspoložive platforme za e-učenje na Univerzitetu / Fakultetu u Tuzli na efikasan način. Oni studenti koji ne pristupe akademskom času na početku akademske godine informacije o učenju na daljinu dobijaju elektronskim putem kao i podatke za pristup navedenim resursima za podršku e-učenju;
- Pedagošku bazu studija na daljinu predstavlja sistem elektronskih obrazovnih sadržaja - eMaterijala, a kojima se pristupa uz pomoć tehnologija e-učenja koje su na raspolaganju na Fakultetu za tjelesni odgoj i sport Univerziteta u Tuzli. Studentima su na raspolaganju štampani i elektronski udžbenici koji pokrivaju cjelokupan sadržaj nastavnog predmeta. Elektronski udžbenici su dostupni u PDF formatu i omogućena je pohrana istih na računare studenata. Studentima su na raspolaganju multimedijски eMaterijali na LMS/LCMS sistemima. Studentima su na raspolaganju prezentacije svih predavanja u formatu elektronske prezentacije (Microsoft Power Point), kao i snimljena predavanja i instrukcije koji su dostupni putem LMS/LCMS sistema, a preko vlastitog YouTube kanala Univerziteta / Fakulteta. Studentima su na raspolaganju web konferencijska predavanja, na svim predmetima pripadajuće akademske godine na kojima se ista i realiziraju (sinhrona nastava);
- Studenti u dijelu programa koje se realizira učenjem na daljinu su slobodni da uče tempom koji im odgovara (asinhrono učenje), ali imaju predefinisane rokove za obrazovne aktivnosti u eUčionicama na LMS/LCMS sistemu koje moraju poštovati, a u kojima treba da izvrše određenu aktivnost, odnosno predaju rješenja primljenih i preuzetih zadataka, projekata, laboratorijskih vježbi, zadaća, seminarskih radova, eseja i slično. Studentski zadaci se evaluiraju, prihvataju i ocjenjuju, vraćaju na doradu sa komentarima nastavnika ili prihvataju i komentarišu, a studenti se obavještavaju o rezultatima;
- Studentima u dijelu programa koji se realizira učenjem na daljinu se u prostorijama Univerziteta / Fakulteta organiziraju konsultacije, te fakultativna i instruktivna nastava u učionici, kao i obavezne laboratorijske vježbe na fizičkim uređajima, za studijski program II ciklusa „Tjelesni odgoj i sport“, kroz dva ciklusa u toku semestra;
- Studenti u dijelu programa učenja na daljinu su dužni pratiti gradivo i izvršavati aktivnosti na platformi LMS/LCMS svake sedmice u obimu i dinamici kako je definisano silabusom svakog predmeta posebno, a što prati dinamika eUčionice na sistemu

LMS/LCMS. U nastavnom planu definisane su lekcije (poglavlja) iz eMaterijala prema rasporedu nastave (za svaku radnu sedmicu predviđen je programiran broj lekcija), kao i aktivnosti unutar eUčionica (predaja izvještaja, zadaća, seminarskih radova, eseja, online testovi, elektronske konsultacije, i dr.);

- On-line testovi na LMS/LCMS sistemu za kontinuiranu provjeru znanja studenata organizuju se nekoliko puta u toku semestra za svaki predmet posebno. On-line test je vremenski ograničena aktivnost i studenti mu mogu pristupiti preko LMS/LCMS sistema samo u definisanom vremenskom intervalu.;
- Studenti imaju mogućnost da međusobno razmjenjuju znanja i postavljaju pitanja (forumi, sobe za razgovor, osobne poruke na LMS/LCMS sistemu);
- Samostalni studentski projekti se izrađuju uz pomoć mentora i predaju putem eUčionice ili e-maila na Univerzitetskoj domeni određenoj za učenje na daljinu;
- Parcijalni testovi/kolokviji/ispiti i završni ispiti se rade isključivo u prostorijama Univerziteta / Fakulteta. Izvođenje ispitnih aktivnosti je definisano Pravilima o načinu polaganja ispita i ocjenjivanju studenata Univerziteta u Tuzli;

Nastava studija na daljinu je organizovana na sljedećim principima:

- Studij na daljinu izvodi se prema nastavnom planu i programu studijskih programa za koje Univerzitet / Fakultet ima dozvolu za rad;
- Studenti na daljinu oslobođeni su obaveza da slušaju nastavu u učionici prema rasporedu za redovne studente i ostalih obaveza koje proizilaze iz neposrednih kontakata sa nastavnicima i saradnicima, izuzev u slučaju obaveznih aktivnosti u učionici za studente na daljinu, a što je definisano Pravilnikom i silabusima predmeta (grafikon 1). Studenti na daljinu imaju pravo i obavezu da učestvuju u nastavnom procesu u učionici, koji se realizuje u vidu fakultativne i instruktivne nastave i konsultacija, a koji se za studente na daljinu organizuju u prostorijama Fakulteta za tjelesni odgoj i sport Univerziteta u Tuzli, za studijski program „Tjelesni odgoj i sport“ na II – om ciklusu studija u dva ciklusa tokom semestra;
- Laboratorijska nastava za studente na daljinu koja se izvodi na fizičkim uređajima i sistemima organizuje se u prostorijama Fakulteta za tjelesni odgoj i sport Univerziteta u Tuzli i obavezna je za sve studente na daljinu, a u skladu sa silabusom predmeta;
- Konsultacije sa akademskim osobljem realizuju se u učionici i u okviru diskusionih foruma, web konferencijskih sesija, putem elektronske pošte ili putem LMS/LCMS sistema za razgovor, prema dogovorenom rasporedu;
- Studentima su na raspolaganju pitanja za samovrednovanje stečenog znanja i progressa u savladavanju i razumijevanju gradiva te zadaci za vježbu u skladu sa zahtjevima predmeta, kako bi se što bolje pripremili za ispit;
- Studentima su na raspolaganju multimedijски didaktički materijali: video snimci predavanja, video snimci tutorijala za studente na daljinu, literatura u štampanom elektronskom obliku te drugi multimedijски sadržaji na predmetu u okviru LMS/LCMS sistema;

- U organizaciji nastave planirane su i ostale forme aktivnosti ~~ostata~~ na daljinu, čiji rezultati čine dio konačne ocjene studenta;

## Scenario odvijanja nastave



### **10. Druga pitanja od značaja za izvođenje studijskog programa**

Nastava se izvodi samo ukoliko studijski program izabere najmanje pet studenata. Odluku o organizovanju i izvođenju nastave na studijskom programu i načinu izvođenja nastave utvrđuje i donosi Naučno-nastavno vijeće nakon prijave kandidata, odnosno okončanja Konkursa.

### **Syllabusi II ciklusa studija**



## SYLLABUS

**1. Puni naziv nastavnog predmeta:**

TENIS I BADMINTON - TEORIJA, ISTRAŽIVANJE I PRAKSA

**2. Skraćeni naziv nastavnog predmeta / šifra:**

(max. 20 karaktera)

**3. Ciklus studija:**

2

**4. Bodovna vrijednost ECTS:**

6

**5. Status nastavnog predmeta:** Obavezni  Izborni**6. Preduslovi za polaganje nastavnog predmeta:**

Odslušan semestar, a za pristup završnom ispitu (seminar) i osvojen minimalan broj bodova na dva kolokvija

**7. Ograničenja pristupa:**

Studenti II Ciklusa studija odsjeka Tjelesni odgoj i sport

**8. Trajanje / semestar:**

15

II

**9. Sedmični broj kontakt sati:**

9.1. Predavanja:

3

9.2. Auditorne vježbe:

0

9.3. Laboratorijske / praktične vježbe:

1

**10. Fakultet:**

Fakultet za tjelesni odgoj i sport

**11. Odsjek / Studijski program:**

II ciklus Tjelesni odgoj i sport

**12. Odgovorni nastavnik:**

prof. dr. sci. Vlatko šeparović

**13. E-mail nastavnika:**

vlatko.separovic@untz.ba

**14. Web stranica:**

www.ftos.untz.ba

**15. Ciljevi nastavnog predmeta:**

Cilj kolegija je da studenti steknu potrebna znanja i vještine za provedbu plana i programa rada na svim nivoima sportske edukacije u sportskim školama i selekcioniranim skupinama u sportovima tenis (napredni kurs) i badminton (početni nivo), od predkadetske do seniorske kategorije. Naglasak je na usvajanju metodičkih postupaka u procesu usvajanja osnovnih elemenata tehnike i taktike (badminton), ali i primjeni usvojenih elemenata na višim nivoima (tenis). Upoznavanje studenata sa osnovama takmičarskog sporta i puteva za ostvarenje pobjede u meču (tenis i badminton). **Studenti koji slušaju kolegij upoznat će se sa odabranim presijekom stručnih i znanstvenih radova će studente uvesti u analizu transformacijskih postupaka sa posebnim osvrtom na transformaciju funkcionalnih i motoričkih sposobnosti koje su osnov za uspješnu realizaciju trenažnog procesa, a dio sadržaja će biti posvećen psihološkom segmentu, sve važnijem u procesu stvaranja igrača i rezultata.**

**16. Ishodi učenja:**

Studenti će nakon predavanja, seminara i vježbi:

- poznavati tenis kao sport (zahtjevi tenis natjecanja, važnost pripreme, povrede u tenisu).
- poznavati sistematizaciju naprednih tenis udaraca (volej kao sredstvo agresivne igre, poluvolej, lob udarac za kontrolu igre, smeč, skraćena lopta - drop shot),
- poznavati osnove mentalne pripreme i taktike u tenisu,
- poznavati osnovne udarce u badmintonu i načina kako ih unaprijediti.
- poznavati badminton kao sport (zahtjevi badminton natjecanja, važnost pripreme).
- poznavati strukturu programa pod nazivom badminton za početnike,
- **poznavati osnovne principe naučno i stručno - istraživačkog procesa u tenisu i badmintonu,**
- **poznavati osnove treninga i transformacijskih postupaka važnim za uspjeh u tenisu i badmintonu,**

**17. Indikativni sadržaj nastavnog predmeta:**

Predavanja: Uvodno predavanje / upoznavanje sa sadržajem kolegija, Uvod u badminton. Teorija i tehnika badmintona (osnovno iz povijesti igre, o opremi, pravilima). Klasifikacija tehnike (osnovni udarci kineziološka analiza udaraca i proizvodnja udaraca). Osnove taktike u badmintonu. Stilovi igre. Taktika u pojedinačnoj igri: anticipacija, korištenje centralne pozicije, važnost promjene ritma i brzine. Osnovna taktika u igri parova: važnost servisa, napadački stil igre, važnost obrane, kretanja u prijelazu iz obrane u napad. Upoznavanje sa specifičnom kondicijskom pripremom kao pretpostavkom za uspješnu badminton igru.

Klasifikacija tehnike kineziološka analiza udaraca i proizvodnja udaraca u tenisu (napredni udarci). Standardni i napredni udarci i napredne varijacije. Usavršavanje vještine i turnirska taktika.

**Uvod u transformacijske postupke u procesu trenažnog rada u tenisu i badmintonu, metode trenažnog rada u osnovnim kineziološkim transformacijama, struktura kineziološke transformacije u prostorima funkcionalnih i motoričkih sposobnosti - presijek istraživanja (koordinacija, preciznost, ravnoteža, brzina i fleksibilnost).**

**18. Metode učenja:**

U cilju efikasnog izvođenja nastave i postizanja očekivanih ciljeva predmeta i kompetencija studenata na predmetu Tenis i badminton izbor metoda učenja će biti prilagođen tipu sata.

U realizaciji predviđenih sadržaja bit će korištene metode verbalne komunikacije, demonstracije (neposredne i posredne) i metoda praktičnog vježbanja, analitička metoda (usvajanje dio po dio) i sintetička metoda (usvajanje odmah u cjelosti).

**Dio stjecanja znanja i vještina studenti će postići u radu u Centru za istraživanje u sportu, u podorganizacijskoj jedinici fakulteta, gdje će konkretno prepoznati značaj povezivanja teorije i prakse.**

**19. Objašnjenje o provjeri znanja:**

Provjera znanja studenata počinje na kolokvijima, teorijskim (max. 20 bodova) i praktičnim (max. 20 bodova). Minimalan broj bodova koji student mora ostvariti na kolokvijima je 15 na teorijskom i 15 na praktičnom dijelu ispita.

Studenti koji ne osvoje minimalan broj bodova na I i II kolokviyu ne mogu pristupiti izradi seminarskog rada koji je ujedno i završni ispit. Za pismeni rad (seminarski rad - završni dio ispita) student može maksimalno ostvariti 20 bodova.

Ukupan broj bodova se dobija sumiranjem maksimalno mogućeg broja bodova iz svih aktivnosti tokom semestra je 100, od kojih se na kolokvijima ostavruje po 40 (dva kolokvija), a na završnom ispitu (seminar) dodatni 20 bodova.

Ocjena na ispitu zasnovana je na ukupnom broju bodova koje je student stekao ispunjavanjem obaveza te se utvrđuje prema slijedećoj skali:

OBAVEZE STUDENATA	BODOVI
kolokvij I Badminton (praktično i teorijski)	20+20
kolokvij II Tenis (praktično i teorijski)	20+20
završni ispit, Seminarski rad	20

**20. Težinski faktor provjere:**

ončna ocjena se formira u odnosu na ukupan broj postignutih bodova tokom semestra, tj. predispitnih obaveza i samoga završnog ispita.

**BODOVI**  
0-54 (ocjena 5),  
54-64 (ocjena 6)  
65-74 ( ocjena 7)  
75- 84 ( ocjena 8)  
85- 94 ( ocjena 9)  
95- 100( ocjena 10)

**21. Osnovna literatura:**

1. Brown, J. (2004). Tenis koraci do uspjeha. Human Kinetics, Inc.
2. Gianpaolo, F., and Levey, J. (2013). Championship tennis. Human Kinetics, Inc.
3. Grice, T. (2008). Badminton Steps to Success. Human Kinetics, Inc.
4. Sekulić, D., Metikoš, D. )2007). Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji. Sveučilište u u Splitu, Fakultet prirodoslovno - matematičkih znanosti i kineziologije, Split.

**22. Internet web reference:**

(max. 687 karaktera)

**23. U primjeni od akademske godine:**

2021/2022.

**24. Usvojen na sjednici NNV/UNV:**

20.04.2021.

## SYLLABUS

## 1. Puni naziv nastavnog predmeta:

METODIKA – NAUČNI I PRAKTIČNI ASPEKTI

## 2. Skraćeni naziv nastavnog predmeta / šifra:

## 3. Ciklus studija:

2

## 4. Bodovna vrijednost ECTS:

5

## 5. Status nastavnog predmeta:

 Obavezni  Izborni

## 6. Preduslovi za polaganje nastavnog predmeta:

Odslušan II semestar II ciklusa studija, sa min.25% bodova predispitnih obav. studenata

## 7. Ograničenja pristupa:

Studenti II ciklusa studija FTOS-a

## 8. Trajanje / semestar:

15

2

## 9. Sedmični broj kontakt sati:

9.1. Predavanja:

3

9.2. Auditorne vježbe:

1

9.3. Laboratorijske / praktične vježbe:

0

## 10. Fakultet:

FAKULTET ZA TJELESNI ODGOJ I SPORT

## 11. Odsjek / Studijski program:

TJELESNI ODGOJ

## 12. Odgovorni nastavnik:

prof. dr sc. Dževad Džibrić

## 13. E-mail nastavnika:

dzevad.dzibric@untz.ba

**14. Web stranica:**

www.ftos.untz.ba

**15. Ciljevi nastavnog predmeta:**

Upoznati studente sa najnovijim informacijama vezanim za istraživanja i aktivnosti van redovne nastave;  
Osposobiti studente za primjenu teorijskih i praktičnih znanja iz vannastavnih i vanškolskih aktivnosti;  
Upoznavanje studenata sa osnovnim organizacionim oblicima rada koji se koriste u vannastavnim tjelesnim aktivnostima;  
Upoznavanje sa osnovnim znanjima koja su vezana za razumijevanje metodike vannastavnih tjelesnih aktivnosti;  
Poboljšati njihove intelektualne vještine u smislu primjene stečenih saznanja; Poboljšati njihove komunikacione vještine u pisanom i verbalnom obliku.

**16. Ishodi učenja:**

Studenti će putem ovog predmeta ovladati teorijsko – praktičnim znanjima i vještinama potrebnim za realizaciju programskih sadržaja u odgojno – obrazovnom procesu na svim nivoima; Biti će upoznati sa metodičkim postupkom koji ima za cilj ovladavanja znanjima i vještinama iz programskih sadržaja za navedeni uzrast, što će im sigurno doprinijeti njihovom uspješnijem pedagoškom radu sa tretiranim uzrastom. **Studenti će biti osposobljeni da kreiraju nacrt, provedu istraživanje i samostalno napišu rad iz područja kineziološke edukacije**

**17. Indikativni sadržaj nastavnog predmeta:**

Indikativni sadržaji nastavnog predmeta:

Pojam, uloga, definicija, cilj, zadaci TZO u vannastavnim tjelesnim aktivnostima;

Funkcije vannastavnih (slobodnih) aktivnosti;

Školsko sportsko društvo i rad školskih sportskih sekcija;

Vannastavne tjelesne aktivnosti u osnovnom i diferenciranom programu;

Priprema nastavnika za vannastavne tjelesne aktivnosti;

Realizacija vannastavnih tjelesnih aktivnosti;

Javne manifestacije u TZO, Mikropauze;

Takmičenja u školskim programima TZO;

Makropauze, Izborni programi;

Ostale aktivnosti u prirodi (pohodi, ture, planinarenja, zimovanja, ljetovanja);

Izleti, Priprema za kros i organizacija krosa;

Praćenje i kontrola efekata vannastavnih tjelesnih aktivnosti;

Istraživanja vezana za vannastavne tjelesne aktivnosti.

**Pravci i metode istraživanja u kineziološkoj edukaciji;**

**Planiranje i provođenje istraživanja te izrada i pisanje samostalnog naučnog rada u području kineziološke edukacije.**

**18. Metode učenja:**

U cilju efikasnog izvođenja nastave i postizanja očekivanih ciljeva predmeta i kompetencija studenata tokom i na kraju semestra na predmetu su planirane aktivnosti uspješnog učenja: konkretno iskustvo, posmatranje i aktivno eksperimentisanje. Stilovi učenja zastupljeni na nastavi: vizuelni, auditivni, kinestetički, a nastavne metode: predavanja (teorijska nastava uz upotrebu multimedijalnih sredstava, tehnika aktivnog učenja i diskusije), praktična nastava (vježbe), kolokviji.

**19. Objašnjenje o provjeri znanja:**

Student je u toku cijelog semestra obavezan dolaziti redovno na predavanja i vježbe. Za prisustvo predavanjima student ostvaruje 5 bodova, a za prisustvo vježbama student ostvaruje također 5 bodova. Studenti koji su iz opravdanih razloga izostali više od tri sedmice sa nastave u toku semestra, ne mogu izaći na završni ispit dok ne nadoknade propuštenu nastavu. Nakon polovine semestra studenti pismeno polažu test koji obuhvata do tada, na predavanjima i vježbama, obrađeni nastavni sadržaj. Test se sastoji 15 pitanja koja se boduju po 1 bod za svako tačno odgovoreno pitanje (max. 15 bodova). Nakon završetka semestra studenti pismeno polažu drugi test, sačinjen od pitanja koji se odnose na sadržaj sa predavanja i vježbi iz drugog dijela semestra. Test se također sastoji 15 pitanja koja se boduju po 1 bod za svako tačno odgovoreno pitanje (max. 15 bodova). U sklopu predispitnih obaveza studenti su dužni izraditi individualni seminarski rad koji će obuhvatiti određenu tematiku iz sadržaja nastavnog predmeta. Seminarski rad se u pisanoj formi predaje predmetnom nastavniku na pregled i ocjenu, a zatim se prezentira usmeno. Za urađeni i prezentirani seminarski rad student može ostvariti od 0 do 10 bodova. Završni ispit je pismeni. Pravo izlaska na završni ispit imaju studenti koji su realizovali predviđene predispitne obaveze. Na završnom pismenom ispitu rješava 25 pitanja iz programa nastavnog predmeta obrađenog na predavanjima i vježbama. Tačan maksimalan broj bodova koji student može ostvariti na usmenom ispitu je 50. Provjere na svim oblicima znanja priznaju se kao kumulativni ispit ukoliko je postignuti rezultat pozitivan nakon svake pojedinačne provjere i iznosi najmanje 50% ukupno predviđenog i/ili traženog znanja i vještina. Da bi student položio predmet mora ostvariti minimalno 54 kumulativna boda od čega minimalno 25 na završnom ispitu. Ocjena na ispitu zasnovana je na ukupnom broju bodova koje je student stekao ispunjavanjem predispitnih obaveza i polaganjem ispita, a prema kvalitetu stečenih znanja i vještina, i sadrži maksimalno 100 bodova, te se utvrđuje prema skali kako slijedi:

Obaveze studenta

Bodovi

Prisutnost na predavanjima 5

Prisutnost na vježbama 5

Seminarski rad 10

Parcijalni testovi 30

Ukupno predispitne obaveze 50

Završni ispit 25-50

**20. Težinski faktor provjere:**

Končna ocjena se formira u odnosu na ukupan broj postignutih bodova tokom semestra, tj. predispitnih obaveza i samoga završnog ispita.

<54 pet (5); ne zadovoljava; F

54-64 šest (6); dovoljan; E

65-74 sedam (7); dobar; D

75-84 osam (8); vrlodobar; C

85-94 devet (9); izvanredan; B

95-100 deset (10); odličan; A

**21. Osnovna literatura:**

Findak, V. (1999). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb: Školska knjiga.

Findak, V., I. Stella (1988). Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi. Školska knjiga, Zagreb.

**22. Internet web reference:****23. U primjeni od akademske godine:**

2021/22

**24. Usvojen na sjednici NNV/UNV:**

20.04.2021



## SYLLABUS

## 1. Puni naziv nastavnog predmeta:

SPORTSKI TRENING - NAUKA I PRAKSA

## 2. Skraćeni naziv nastavnog predmeta / šifra:

## 3. Ciklus studija:

## 4. Bodovna vrijednost ECTS:

## 5. Status nastavnog predmeta:

 Obavezni  Izborni

## 6. Preduslovi za polaganje nastavnog predmeta:

Odslušan nastavni predmet sa min.25% bodova predispitnih obaveza

## 7. Ograničenja pristupa:

Studenti II ciklusa studija FTOS-a

## 8. Trajanje / semestar:

## 9. Sedmični broj kontakt sati:

9.1. Predavanja:

3

9.2. Auditorne vježbe:

0

9.3. Laboratorijske / praktične vježbe:

2

## 10. Fakultet:

FAKULTET ZA TJELESNI ODGOJ I SPORT

## 11. Odsjek / Studijski program:

TJELESNI ODGOJ

## 12. Odgovorni nastavnik:

Dr sci. Muris Đug, red. prof.

## 13. E-mail nastavnika:

muris.djug@untz.ba

**14. Web stranica:**

www.ftos.untz.ba

**15. Ciljevi nastavnog predmeta:**

• Cilj predmeta su: Upoznavanje studenata sa značajem i primjenljivošću sportskog treninga u sportu i tjelesnom odgoju, Edukacija i osposobljavanje studenta za realizaciju i sprovođenje sportskog treninga u sportu i tjelesnom odgoju, Osposobljavanje studenta da program i naučene sadržaje sportskog treninga sprovodi i koristi u sportskom ili nastavnom procesu, Spoznavanje sportskog treninga u funkciji pozitivnog društvenog djelovanja i promocije olimpijskih vrijednosti, Spoznavanje sportskog treninga u funkciji transformacionih promjena , razvoja i djelovanja na antropološki status.

**16. Ishodi učenja:**

• Po završetku studijskog programa, studenti će biti u stanju da:  
Razumiju ciljeve i zadatke sportskog treninga u smislu poboljšanja performansi i unapređenja zdravlja, Razumiju trenažne podražaje, te fiziološke aspekte adaptacije u funkciji sporta i nastavog procesa te razvoja unapređenja zdravlja i sportskih rezultata, Kontroliraju i dijagnosticiraju stanja i procese u sportkom treningu, Upotrebljavaju i provode sadržaje sportskog treninga u oblasti sporta i tjelesnog odgoja, Upotrebljavaju i provode sadržaje sportskog treninga u funkciji tranformacionih procesa.

**17. Indikativni sadržaj nastavnog predmeta:**

Specifičnosti kondicijske pripreme mladih sportaša  
Dijagnostika Funkcionalnih i specifičnih kondicijskih sposobnosti sportaša  
Naučna istraživanja u oblasti sportskog treninga  
Principi i pravila sportskog treninga – organizacioni oblici rada  
Metode i metodičke forme sportskog treninga  
Bioenergetski sistem – aerobno anaerobni procesi  
Intenzitet opterećenja  
Sportska forma  
Konstrukcija sportskog treninga  
Egzogeni faktori sportskog treninga – kadrovski potencijali  
Materijalni uslovi takmičenja  
Selekcija  
Zamor i oporavak  
Metodičke osnove učenja tehničko taktičkih znanja – osnove motoričkog učenja

**18. Metode učenja:**

Teoretska nastava:

Metode usmenog izlaganja, predavanja i interakcije sa studentima uz upotrebu multimedijalnih nastavnih sredstava, diskusije, grupni rad, individualni rad, konsultacije, radionice, kvizovi, referati i seminarski radovi.

Praktična nastava:

Metoda demonstracije, vlastitog učešća studenta, praktični rad u grupama, individualni rad, realizacija dopunskih zadataka.

**19. Objašnjenje o provjeri znanja:**

Obaveza studenta je da tokom cijelog semestra dolazi redovno na predavanja i auditorne vježbe. nastavnik **ć** tokom semestra pratiti prisustvo. U šestoj sedmici **ć** imati prvu provjeru tj. međuispit ( teoriski). Ovaj međuispit obuhvata gradivo koje je do tada obrađeno. Test se sastoji od određenog broja pitanja a njihov broj i bodovanje ovisi o težini zadatka koji je predviđen za međuispit. Student na ovom međuispitu može ostvariti najviše 16 bodova . U dvanaestoj sedmici predviđen je drugi međuispit koji obuhvata gradivo obrađeno od prvog do drugog međuispita. Ovaj međuispit se boduje po istom principu kao i prvi. U sklopu predispitnih obaveza studenti su dužni izraditi seminarski rad koji po završetku predaju predmetnom nastavniku na pregled i ocjenu a broj osnojenih bodova je 7 bodova. Završni ispit se sastoji od pismenog dijela a pravo izlaska na završni ispit imaju svi studenti bez obzira na na broj ostvarenih bodova na međuispitima. Max broj bodova koji student može osvojiti u predispitnim obavezama je 64. Koliko god student osvoji bodova na predispitnim obavezama oni mu se zbrajaju sa ostalim bodovima ali ne predstavljaju prepreku da bi student pristupio završnom ispitu. Ukoliko student ne osvoji dovoljan broj bodova koji u zbroju sa bodovima osvojenim na završnom ispitu ne zadovoljavaju rang prolazne ocjene student mora ponovno pristupiti ispitu kako bi osvojio već broj bodova i položio ispit.

Rangovi ocjenjivanja su sljedeći :

0-54 (ocjena 5),

54-64 (ocjena 6)

65-74 ( ocjena 7)

75- 84 ( ocjena 8)

85- 94 ( ocjena 9)

95- 100( ocjena 10)

**20. Težinski faktor provjere:**

Ocjena na ispitu zasnovana na ukupnom broju bodova utvrđuje se prema sljedećoj skali :

prisutnost na predavanjima max 5

prisutnost na vježbama max 5

aktivnost studenata ( teorija 3, praktično 5) 8

kolokvij I max 16

kolokvij II max 16

seminarski rad max 14

završni ispit max 36

**21. Osnovna literatura:**

1. Kondicijska priprema mladih sportaša, Muris Đug, Samir Mačković, 2019. Bosanska medijska grupa, 120 str.
2. Dijagnostika funkcionalnih i specifičnih kondicijskih sposobnosti sportaša, Samir mačković, Muris Đug, Samra Međedović, 2019, Bosanska medijska grupa, 132 str.

**22. Internet web reference:****23. U primjeni od akademske godine:**

2021/2022

**24. Usvojen na sjednici NNV/UNV:**

20.04.2021

## SYLLABUS

## 1. Puni naziv nastavnog predmeta:

TEHNOLOGIJA ISTRAŽIVANJA I PROJEKTOVANJA U KINEZILOGIJI

## 2. Skraćeni naziv nastavnog predmeta / šifra:

## 3. Ciklus studija:

2

## 4. Bodovna vrijednost ECTS:

8

## 5. Status nastavnog predmeta:

 Obavezni  Izborni

## 6. Preduslovi za polaganje nastavnog predmeta:

Nema

## 7. Ograničenja pristupa:

Nema

## 8. Trajanje / semestar:

15

1

## 9. Sedmični broj kontakt sati:

9.1. Predavanja:

3

9.2. Auditorne vježbe:

2

9.3. Laboratorijske / praktične vježbe:

0

## 10. Fakultet:

FAKULTET ZA TJELESNI ODGOJ I SPORT

## 11. Odsjek / Studijski program:

TJELESNI ODGOJ

## 12. Odgovorni nastavnik:

Dr sci. Osman Lačić, red. prof.

## 13. E-mail nastavnika:

osman.lacic@untz.ba

**14. Web stranica:**

www.ftos.untz.ba

**15. Ciljevi nastavnog predmeta:**

- **Upoznavanje studenata sa osnovnim činjenicama teoretske i praktične prirode tehnologije istraživanja i projektovanja u kineziologiji,**
- Upoznavanje sa antropološkim interdisciplinarnim pristupom, optimalnim metodološkim postupcima i tehnološkim inovacijama.
- Teorijska analiza antropoloških kibernetičkih modela ,
- Teorijska analiza strukture i funkcionisanja **modela tehnologije istraživanja u kineziologiji,**
- Ovladavanje analizama univarijatnog nivoa.
- Projektovanje i provođenje **naučnih istraživanja u kineziologiji.**

**16. Ishodi učenja:**

- Multidimenzionalni uvid u osnovne primijenjene aspekte **tehnologije istraživanja u kineziologiji,**
- Naučnim pristupom upoznati, analizirati i interpretirati kineziološke pojave u prostoru i vremenu,
- Naučni pristup u rješavanju kineziološko-antropoloških problema,
- Neposredni dodir sa relevantnim informacijama koje omogućavaju **naučni pristup pri projektovanju u kineziologiji,**
- Sistematski, organizovan i kontinuiran pristup u analizi strukture, razlika i relacija antropoloških dimenzija,
- **Konceptualizacijom, kondenzacijom i operacionalizacijom modelovati naučno-istraživački projekat.**

**17. Indikativni sadržaj nastavnog predmeta:**

- Kineziološko antropološka tehnologija empirijskog istraživanja obuhvata tehnološki proces (organizacioni sistem) koji polazi od ideje, a završava se aplikacijom rezultata istraživanja.
- Na konstruisanom kibernetičkom modelu tehnologije istraživanja razumjeti i shvatiti strukturu i funkcionisanje istraživanja koje se odvija kroz tri komponente (subsistema) sa odgovarajućim elementima (fazama) istraživanja koji obuhvataju specifične projekcije i programske zadatke.
- Konceptualizacijom istraživanja konstruisati teorijski model u kome je sadržan predmet i problem istraživanja, iz koga zatim proizilaze ciljevi i hipoteze istraživanja, uzorak ispitanika, uzorak varijabli, te eksperimentalni tretman. U okviru kondenzacije testiranjem i mjerenjem izvršiti prikupljanje podataka, njihovu klasifikaciju, unos, obradu i prikaz, dok se se operacionalizacijom realizuje verifikacija hipoteza, logiziranje i zaključivanje, pisanje teksta, lektorisanje i recenziranje, te štampanje rada.

**18. Metode učenja:**

• Predavanja i auditorne vježbe uz upotrebu multimedijalnih sredstava koji podstiču aktivno učenje uz interakciju studenata, te povezuju teoriju i praksu. Eksperimentalne radionice te prezentacija i odbrana projekta u svrhu poboljšanja kvaliteta, stvaranje samopouzdanja, sticanje navika odgovornog učenja uz diskusiju i komentare. Kao stilovi učenja preferiraju se: verbalni, vizuelni, kinestetički, društveni i samostalni.

**19. Objašnjenje o provjeri znanja:**

• Prva provjera znanja predviđena je u 6. radnoj sedmici gdje studenti polažu prvi kolokvij koji se sastoji iz pismenog i usmenog dijela. Pismeni dio kolokvija sadrži do tada obrađene jedinice nastavnog predmeta a studenti mogu osvojiti maksimalno 7 bodova. Usmeni dio ispita sačinjavaju pitanja iz obrađene tematike, a za isti se može ostvariti maksimalno 7 bodova. Mogući broj ostvarenih bodova na prvom kolokviju je maksimalno 14. U 12. sedmici nastave studenti polažu drugi kolokvij koji obuhvata obrađenu tematiku sa predavanja i vježbi u rasponu od prvog kolokvija do navedenog ispita. Ovaj kolokvij struktuiran je kao i prvi. Oba testa polažu svi studenti istovremeno. U sklopu predispitnih obaveza studenti su dužni izraditi individualne seminarske radove koji obuhvataju određenu tematiku iz sadržaja nastavnog predmeta. Seminarski rad se u pisanoj formi predaje predmetnom nastavniku na pregled i ocjenu, a zatim se prezentira i brani.

• Prisutnost na nastavi vrednuje se sa po 10 bodova za predavanja i vježbe. Za kontinuiranu aktivnost na predavanjima student može ostvariti 5 bodova dok je 7 bodova predviđeno za aktivnost na vježbama.

Završni ispit se sastoji iz pismenog i usmenog dijela. Na pismenog dijelu ispita student radi zadatke iz programa nastavnog predmeta obrađenog na vježbama tokom cijelog semestra. a vrednuje se sa maksimalnih 20 bodova.

• Usmeni dio ispita realizirati će se usmenoj formi, a maksimalan broj bodova koji student može ostvariti na ovom dijelu ispita je 20.

• Ukupan broj bodova na završnom pismenom i usmenom dijelu ispita iznosi maksimalno 40. Dakle, nakon izvršenih svih navedenih obaveza student može osvojiti maksimalnih 100 bodova, a da bi student položio navedeni predmet mora kumulativno osvojiti najmanje 54 boda.

**20. Težinski faktor provjere:**

• Konačna ocjena iz predmeta utvrđuje se na osnovu kriterija: prisutnost na predavanjima (max. 10) i vježbama (max. 10), aktivnost studenta na predavanjima (max. 5), i vježbama (max. 7), I kolokvij (max. 14), II kolokvij ( max.14), završni ispit (max. 40) od toga pismeni dio (max. 20) i usmeni dio (max. 20). Ocjena se utvrđuje prema skali ocjenjivanja na osnovu ostvarenih bodova:

0-54 (ocjena 5),

54-64 (ocjena 6)

65-74 ( ocjena 7)

75- 84 ( ocjena 8)

85- 94 ( ocjena 9)

95- 100( ocjena 10)

**21. Osnovna literatura:**

1. Bala, G.(1986).Metodologija naučnog istraživanja
2. Lačić, O., Bilalić, J.(2017).Statistika u kineziologiji
3. Lačić, O., Bilalić, J.(2017).Antropometrija i kineziometrija
4. Malacko, J.(1997).Metodologija kineziološko antropoloških istraživanja

**22. Internet web reference:**

--

**23. U primjeni od akademske godine:**

2021/2022
-----------

**24. Usvojen na sjednici NNV/UNV:**

20.04.2021.
-------------



## SYLLABUS

**1. Puni naziv nastavnog predmeta:**

Bazični sportovi u nauci i praksi

**2. Skraćeni naziv nastavnog predmeta / šifra:**

ne popunjavati

**3. Ciklus studija:**

2

**4. Bodovna vrijednost ECTS:**

8

**5. Status nastavnog predmeta:** Obavezni  Izborni**6. Preduslovi za polaganje nastavnog predmeta:**

Odslušan nastavni predmet, sa min.25% bodova predispitnih obaveza studenata

**7. Ograničenja pristupa:**

Studenti II Ciklusa studija Fakulteta za tjelesni odgoj i sport

**8. Trajanje / semestar:**

15

1

**9. Sedmični broj kontakt sati:**

9.1. Predavanja:

4

9.2. Auditorne vježbe:

9.3. Laboratorijske / praktične vježbe:

2

**10. Fakultet:**

Tjelesni odgoj i sport

**11. Odsjek / Studijski program:**

Fakultet za tjelesni odgoj i sport

**12. Odgovorni nastavnik:**

Dr.sc. Nađija Vukadinović,red.prof.

**13. E-mail nastavnika:**

nadija.vukadinovic@untz.ba

**14. Web stranica:**

www.ftos.untz.ba

**15. Ciljevi nastavnog predmeta:**

Osposobiti studente da usvoje novi skup kompetencija i znanja iz područja antropološke i kineziološke analize, **u bazičnim sportovima te metodike obuke u u senzibilnim fazama i olimpijskim ciklusima u bazičnim sportovima.**

**16. Ishodi učenja:**

Nakon odslušane nastave studenti će moći: Interpretirati antropološka obilježja vrhunskih sportaša u pojedinim sportovima; Kategorizirati različite sposobnosti i osobine mlađih dobnih kategorija; Pokazati pravilne izvedbe kompleksnih motoričkih znanja u sportovima i disciplinama; Opisati modelne karakteristike vrhunskih sportista; Uporediti utjecaj različitih trenažnih tretmana na razvoj antropoloških obilježja; Odrediti metode i postupke u procesu selekcije i orijentacije u baz. sportovima; Napraviti strukturalnu analizu tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata u pojedinim sportovima i disciplinama.

**17. Indikativni sadržaj nastavnog predmeta:**

Kineziološka analiza atletike, sportske gimnastike i tehnika plivanja. Antropološki modeli vrhunskih atletičara, gimnastičara i plivača i plivačica različitih dobnih kategorija. Antropološke karakteristike mlađih dobnih kategorija u atletici, sportskoj gimnastici i plivanju. Rezultati istraživanja u relacijama antropoloških faktora i manifestnih antropoloških karakteristika u odnosu na rezultate u atletskim disciplinama, sportskoj gimnastici i plivanju. Utjecaj antropoloških faktora na uspjeh u atletici, sportskoj gimnastici i plivanju. Primjena metoda i postupaka u procesu selekcije u atletici, sportskoj gimnastici i plivanju po **senzibilnim fazama.**

**Gostujuća pred.: Antropološka analiza borilačkih sportova i ritmičke gimnastike. Rezultati istraživanja u relacijama antropoloških faktora i manifestnih antropoloških karakteristika u odnosu na rezultate u ritmičkoj gimnastici i borilačkim sportovima. Antropološke karakteristike mlađih dobnih kategorija u ritmičkoj gimnastici i borilačkim sportovima.**

**18. Metode učenja:**

Nastavne metode: predavanja (teorijska nastava uz upotrebu multimedijalnih sredstava, tehnika aktivnog učenja i diskusije), praktična nastava (vježbe).

**19. Objašnjenje o provjeri znanja:**

Provjera znanja studenata počinje od prisutnosti na predavanjima (max.10 bodova) i vježbama (max.10 bodova), kao i testiranjem na kolokvijima (max.30 bodova). Studenti su obavezni steći min.50%, što iznosi 25 bodova, od ukupnih predispitnih obaveza, kako bi ovjerali predmet i stekli uslov za izlazak na završni ispit.

Polaganje ispita iz nastavnog predmeta sastoji se od praktičnog i teoretskog dijela.

Praktični dio ispita odnosi se na provjeru znanja elemenata iz oblasti koje su po nastavnom programu predviđene za ovaj semestar. Maksimalan broj bodova na praktičnom dijelu ispita jeste 20 bodova, a minimalan 10 bodova, sve ispod minimalnog broja u konačnici bi značilo da student nije zadovoljio prolazan broj bodova.

Teoretski dio ispita vrši se ispunjavanjem testa pripremljenog od strane predmetnog nastavnika, gdje je maksimalan broj osvojenih bodova 30. Minimalan broj osvojenih bodova je 15 a sve ispod minimalnog broja značilo bi da student nije zadovoljio prolazan broj bodova.

Ocjena na ispitu zasnovana je na ukupnom broju bodova koje je student stekao ispunjavanjem predispitnih obaveza i polaganjem ispita, a prema kvalitetu stečenih znanja i vještina, sadrži maksimalno 100 bodova, te se utvrđuje prema slijedećoj skali:

OBAVEZE STUDENATA BODOVI

prisutnost na predavanjima i vježbama 10+10

kolokviji (2 kolokvija) 15+15

završni ispit (praktično+teoretski ) 20+30

**20. Težinski faktor provjere:**

Konačna ocjena se formira u odnosu na ukupan broj postignutih bodova tokom semestra, tj. predispitnih obaveza i samoga završnog ispita.

<54 pet (5); ne zadovoljava; F

54-64 šest (6); dovoljan; E

65-74 sedam (7); dobar; D

75-84 osam (8); vrlodobar; C

85-94 devet (9); izvanredan; B

95-100 deset (10); odličan; A

**21. Osnovna literatura:**

1. William J. Bowerman, William H. Freeman - Atletika
2. Tudor O. Bompá- Cjelokupan trening za mlade pobjednike
3. Colwin, Cecil M.-Plivanje za 21. stoljeće
4. Atiković Almir - Osnove učenja gimnastičkih elemenata na (parteru) tlu [Elektronski izvor] : (tehnika i metodika)

**22. Internet web reference:**

Literatura koja obrađuje samoodbranu :policijski priručnici, brošure samoodbrana, nindačasopisi i knjige:-tekvondo, mutai, kineski boks, brazilska

**23. U primjeni od akademske godine:**

2021/2022

**24. Usvojen na sjednici NNV/UNV:**

20.04.2021.

## SYLLABUS

**1. Puni naziv nastavnog predmeta:**

Skijanje – stručna i naučna analiza

**2. Skraćeni naziv nastavnog predmeta / šifra:**

(max. 20 karaktera)

**3. Ciklus studija:**

2

**4. Bodovna vrijednost ECTS:**

6

**5. Status nastavnog predmeta:** Obavezni  Izborni**6. Preduslovi za polaganje nastavnog predmeta:**

Odslušan nastavni predmet, sa min.25% bodova predispitnih obaveza studenata

**7. Ograničenja pristupa:**

Studenti II Ciklusa studija Fakulteta za tjelesni odgoj i sport

**8. Trajanje / semestar:**

15

1

**9. Sedmični broj kontakt sati:**

9.1. Predavanja:

3

9.2. Auditorne vježbe:

9.3. Laboratorijske / praktične vježbe:

1

**10. Fakultet:**

Fakultet za tjelesni odgoj i sport

**11. Odsjek / Studijski program:**

Tjelesni odgoj i sport

**12. Odgovorni nastavnik:**

prof.dr.Edin Mujanović

**13. E-mail nastavnika:**

edin.mujanovic@untz.ba

**14. Web stranica:**

www.ftos.untz.ba

**15. Ciljevi nastavnog predmeta:**

Ciljevi nastavnog predmeta su osposobljavanje studenata za znanjem i razumjevanjem: **disciplina nordijskog skijanja** na nivou motoričke manifestacije i demonstracije; upoznavanje i usvajanje metodičkih sadržaja **disciplina nordijskog skijanja**, poznavanje načina ponašanja u tzv. specifičnim uslovima tokom kretanja na skijama na snijegu koji će studentu omogućiti da uspješno odgovori pozivu profesora tjelesnog odgoja i sporta. **Mogućnost korištenja praktičnih znanja i naučna analiza skijaškog trčanja, skijaških skokova i alpskog skijanja**

**16. Ishodi učenja:**

Nakon odslušane nastave studenti će moći: upotrijebiti teorijsko znanje, motoričko znanje i vještinu potrebnu u realizaciji programskih sadržaja **disciplina nordijskog skijanja, vršiti analizu skijaškog trčanja, skijaških skokova i alpskog skijanja** te će stečena znanja moći prenositi drugima ili ih primijeniti u situacijskim uslovima; kategorizovati, demonstrirati, prilagoditi, objasniti, dati primjer, izdvojiti, usporediti, uočiti greške u izvedbi; kreativno rješavati probleme ovoga predmeta, te iste prezentirati u pisanom ili verbalnom obliku, kako bi istaknuli značaj ovoga predmeta u rješavanju različitih problema u praksi i sl.

**17. Indikativni sadržaj nastavnog predmeta:**

Tokom teorijskog dijela nastave studenti dobijaju informacije o **disciplinama nordijskog skijanja** kao kineziološkoj aktivnosti kroz upoznavanje i usvajanje znanja o: tehnicima i analizi elemenata tehnike skijaškog trčanja i **skijaških skokova** - praktična znanja i naučna analiza, kineziološkoj analizi tehnika skijaškog trčanja, **skijaških skokova i alpskog skijanja – stručna i naučna analiza**, metodičkim postupcima učenja skijaškog trčanja i **skijaških skokova**, analizi utjecaja antropoloških obilježja na uspjeh u skijaškom trčanju, **skijaškim skokovima i alpskom skijanju**, fizičkoj pripremi skijaša.

Tokom praktičnog dijela nastave, studenti dobijaju teorijske i praktične informacije o elementima tehnike skijaškog trčanja, nizu drugih pomoćnih tehnika za realizaciju učenja skijaškog trčanja.

**18. Metode učenja:**

U cilju efikasnog izvođenja nastave i postizanja očekivanih ciljeva predmeta i kompetencija studenata planirane su aktivnosti uspješnog učenja: konkretno iskustvo, promatranje i aktivno eksperimentiranje. Stilovi učenja na nastavi: vizualni, auditivni, kinestetički. Nastavne metode: predavanja (teorijska nastava uz upotrebu multimedijalnih sredstava, tehnika aktivnog učenja i diskusije), praktična nastava (teorija i vježbe), .

**19. Objašnjenje o provjeri znanja:**

Provjera znanja studenata počinje od prisutnosti na platformi e-učenja i predavanjima (max.15 bodova) i vježbama (max.15 bodova), kolokvijima (max.10+10 bodova) kao i seminarskim radovima (max.15 bodova), što znači od samog početka semestra. Studenti su obavezni steći min.50% bodova od ukupnih predispitnih obaveza, kako bi ovjerali predmet i stekli uslov za izlazak na završni ispit.

Ukupan broj bodova se dobija sumiranjem maksimalno mogućeg broja bodova iz svih aktivnosti tokom semestra.

Kontinuiranom aktivnošću predispitnih obaveza tokom cijelog semestra studenti mogu ostvariti 55 bodova, što čini 65% od ukupnog ispita, dok se preostali dio od 35% ostvaruje na završnom ispitu.

Provjera znanja na završnom ispitu obavlja se prvenstveno praktično, što je ujedno i eliminatorno za dalju provjeru znanja. Zatim pismeno i/ili usmeno obrazlažući stečeno znanje.

Praktična provjera odnosi se na provjeru znanja elemenata iz oblasti koje su po nastavnom programu predviđene za ovaj semestar. Student treba izvesti zadane elemente skijaške tehnike (ukoliko je planirana terenska nastava) i uraditi analizu pokreta skijaša tokom izvođenja jednog elementa tehnike, nakon čega će biti bodovan za praktični dio ispita. Maksimalan broj bodova na praktičnom dijelu ispita jeste 15 bodova, a minimalan 10 bodova, sve ispod minimalnog broja u konačnici bi značilo da student nije zadovoljio prolazan broj bodova.

Pismena provjera vrši se ispunjavanjem testa pripremljenog od strane predmetnog nastavnika, gdje je maksimalan broj osvojenih bodova 20. Minimalan broj osvojenih bodova je 10 a sve ispod minimalnog broja značilo bi da student nije zadovoljio prolazan broj bodova.

Ocjena na ispitu zasnovana je na ukupnom broju bodova koje je student stekao ispunjavanjem predispitnih obaveza i polaganjem ispita, a prema kvalitetu stečenih znanja i vještina, sadrži maksimalno 100 bodova, te se utvrđuje prema sljedećoj skali:

OBAVEZE STUDENATA	BODOVI
prisutnost na predavanjima, vježbama i platformi e-učenja	15+15
kolokvij I + II	10+10
seminarski rad	15
završni ispit (praktično + teoretski)	15+20

**20. Težinski faktor provjere:**

Konačna ocjena se formira u odnosu na ukupan broj postignutih bodova tokom semestra, tj. predispitnih obaveza i samoga završnog ispita.

BODOVI	KONAČNA OCJENA
<54	pet (5); ne zadovoljava; F
55-64	šest (6); dovoljan; E
65-74	sedam (7); dobar; D
75-84	osam (8); vrlodobar; C
85-94	devet (9); izvanredan; B
95-100	deset (10); odličan; A

**21. Osnovna literatura:**

1. Jošt, B., Pustovrh, J. (1994). Nordijsko smučanje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
2. Ambrožič, F. (2010) Vključevanje nordijske hoje in teka v proces treniranja mlajših smučarjev tekačev, Ljubljana, diplomski rad, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
3. Matković, B., Matković, B.R., Franjko, I. (2001) Physiological profile and body composition of male cross-country skiers. In: Muller E, Schwameder H, Raschner C, Lindinger S, Kornexl E, editors. Science and skiing. Hamburg Verlag Dr. Kovač, 566-575.
4. Gullion, L. (1993). Nordic skiing: step to success. Champaign (III): Human Kinetics
5. Volodja Koroljkevič, Milena Kordež, Iztok Kordiš, Janez Pavčič, Janez Pustovrh, Nevenka Omerzu, Janez Mlakar (1993). Tek na smučeh. Ljubljana, samozal. D. Ulaga
6. Science and skiing VI : 6e International Congress on Science and Skiing / ed. by Erich Müller... [et al.] Müller, Erich Edited by Meyer and Meyer sport. Maidenhead – 2015, The book contains the proceedings of the 6th International Congress on Science and Skiing, which was held at St. Christoph am Arlberg, Austria, December 14-19, 2013.
- 7.

**22. Internet web reference:**

1. <https://www.real-world-physics-problems.com/physics-of-skiing.html>
2. [https://library.olympic.org/Default/doc/SYRACUSE/39882/science-and-skiing-vi-6e-international-congress-on-science-and-skiing-ed-by-erich-muller-et-al?\\_lg=en-GB](https://library.olympic.org/Default/doc/SYRACUSE/39882/science-and-skiing-vi-6e-international-congress-on-science-and-skiing-ed-by-erich-muller-et-al?_lg=en-GB)
3. [https://icss2019.fi/Abstract\\_Book\\_ICSS%202019\\_FINAL.pdf](https://icss2019.fi/Abstract_Book_ICSS%202019_FINAL.pdf)
4. [https://books.google.ba/books/about/Science\\_and\\_Skiing\\_V.html?id=zVvxTQ\\_GAAC&redir\\_esc=y](https://books.google.ba/books/about/Science_and_Skiing_V.html?id=zVvxTQ_GAAC&redir_esc=y)

**23. U primjeni od akademske godine:**

2021/2022

**24. Usvojen na sjednici NNV/UNV:**

20.04.2021.