**RASPORED NASTAVE ZA ETUS – TRI USMJERENJA - VJEŽBE od 16.10.2024. godine**

**PRVA GODINA**

**UČIONICA: FTOS DVORANA ILI FTOS FITNES KABINET**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **VRIJEME** | **ČETVRTAK** | **PETAK** |
| **16:00-16:45** | Osnove kinezioloških transformacija  **Belmin Bujaković, asis.** | Vježbe oblikovanja sa terminologijom  **Lejla Goletić, asis.** |
| **16:45-17:30** | Antropološka analiza u sportu  **Emin Mujezinović, asis.** | Osnove tehničko-taktičke pripreme u ekipnim sportovima  **Merima Aljić, asis.** |
| **17:30-18:15** | Akrobatika u sportu  **Nenad Ćuk, SP** | Testiranje i mjerenje u sportu  **Emin Mujezinović, asis.** |

**DRUGA GODINA**

**UČIONICA: FTOS DVORANA ILI FTOS FITNES KABINET**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **VRIJEME** | **ČETVRTAK** | **PETAK** |
| **16:00-16:45** | Kineziološka analiza motoričkih aktivnosti  **Merima Aljić, asis.** | Odbojka - teorija i praksa  **Merima Aljić, asis.** |
| **16:45-17:30** |
| **17:30-18:15** | Košarka - teorija i praksa  **Merima Aljić, asis.** | Skijaško trčanje  **Ivana Ćosić Mulahasanović, SP** |
| **18:15-19:00** |
| **19:00-19:45** |  | Alpsko skijanje  **Lejla Goletić, asis.** |
| **19:45-20:30** |

**TREĆA GODINA – USMJERENJE: SPORT**

**UČIONICA: FTOS DVORANA ILI GIMNASTIČKA SALA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **VRIJEME** | **PONEDJELJAK** | **UTORAK** |
| **16:00-16:45** | Sportovi sa reketom teorija i praksa  **Merima Aljić, asis.** | Metodika sportskog treninga  **Adem Ferhatbegović, SP** |
| **16:45-17:30** | Selekcija i vođenje u sportu  **Lejla Goletić, asis.** |
| **17:30-18:15** | Modeliranje u sportu  **Mirza Mulahasanović SP** |  |
| **18:15-19:00** | Kondicijska priprema u individualnim sportovima  **Belmin Bujaković, asis.** |  |

**TREĆA GODINA – USMJERENJE: KONDICIJSKA PRIPREMA**

**UČIONICA: FTOS DVORANA ILI FTOS FITNES KABINET**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **VRIJEME** | **ČETVRTAK** | **PETAK** |
| **16:00-16:45** | Savremeni kondicijski trening  **Emin Mujezinović, asis.** | Kondicijska priprema djece i mladih  **Emin Mujezinović, asis.** |
| **16:45-17:30** |
| **17:30-18:15** | Kondicijski trening 1  **Emin Mujezinović, asis.** | Osnove korektivne gimnastike u sportu i rekreaciji  **Belmin Bujaković, asis.** |
| **18:15-19:00** |  |
| **19:00-19:45** | Metode oporavka u kondicijskom treningu  **Lejla Goletić, asis.** |

**TREĆA GODINA – USMJERENJE: FITNES I PERSONALNI TRENER**

**UČIONICA: FTOS DVORANA ILI FTOS FITNES KABINET**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **VRIJEME** | **ČETVRTAK** | **PETAK** |
| **16:00-16:45** | Osnivanje sportsko-rekreativnih centara  **Nevres Muminović, SS** | Osnove Fitnesa  **Nevres Muminović, SS** |
| **16:45-17:30** | Zamor i oporavak u fitnesu i rekreaciji  **Nevres Muminović, SS** |
| **17:30-18:15** | Osnove korektivne gimnastike u sportu i rekreaciji  **Belmin Bujaković, asis.** |
| **18:15-19:00** | Osnove Aerobika  **Nevres Muminović, SS** |  |
| **19:00-19:45** |  |