**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** |  |