**RASPORED NASTAVE ZA ETUS – LJETNI SEMESTAR AK. 2024/25 - VJEŽBE**

**PRVA GODINA**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **VRIJEME** | **ČETVRTAK** | **PETAK** |
| **16:00-16:45** | Sportski trening**Belmin Bujaković, v.asis.** | Teorija i praksa borilačkih sportova**Lejla Goletić, asis.** |
| **16:45-17:30** | Estetska gibanja**Lejla Goletić, asis.** | Rukomet - teorija i praksa**Bakir Buljugija, SP** |
| **17:30-18:15** | Teorija sporta**Nevres Muminović, v.asis.** | Osnove tehničko-taktičke pripreme u individualnim sportovima**Merima Aljić, asis.** |

**DRUGA GODINA**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **VRIJEME** | **ČETVRTAK** | **PETAK** |
| **16:00-16:45** | Teorija i praksa plivanja**Lejla Goletić, asis.** | Nogomet - teorija i praksa**Merima Aljić, asis.** |
| **16:45-17:30** |
| **17:30-18:15** | Teorija i praksa plivanja**Merima Aljić, asis.** | Istraživačke metode u sportu**Emin Mujezinović, asis.** |
| **18:15-19:00** |
| **19:00-19:45** | Biomehanika sportske lokomocije**Emin Mujezinović, asis.** | Teorijski i praktični aspekti Atletike**Lejla Goletić, asis.** |
| **19:45-20:30** |

**TREĆA GODINA – USMJERENJE: SPORT**

**UČIONICA: FTOS DVORANA ILI GIMNASTIČKA SALA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **VRIJEME** | **PONEDJELJAK** | **UTORAK** |
| **16:00-16:45** | Uloga trenera u sportu**Merima Aljić, asis.** | Tehnologija i metodika treninga žena**Lejla Goletić, asis.** |
| **16:45-17:30** | Osnivanje i razvoj sportskih organizacija**Nevres Muminović, v.asis.** |
| **17:30-18:15** | Tehnologija i metodika treninga žena**Lejla Goletić, asis.** | Kondicijska priprema u ekipnim sportovima**Belmin Bujaković, v.asis.** |
| **18:15-19:00** | Kajakaštvo i kanuistika - teorija i praksa**Lejla Goletić, asis.** | Teorija i metodika oporavka sportista**Merima Aljić, asis.** |

|  |  |
| --- | --- |
| **KONTAKT + ONLINE** | **24-26.02; 14-26.03; 21-23.04; 02-04.06;** |
| **ONLINE** | **10-12.03; 07-09.04; 05-07.05; 19-21.05; 26.-28.05;** |
| **DL** | **03-05.03; 17-19.03; 31.03.- 02.04.; 14.-16.04.; 28.30.04; 12.-14.05;**  |

**TREĆA GODINA – USMJERENJE: KONDICIJSKA PRIPREMA**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **VRIJEME** | **SRIJEDA** | **PETAK** |
| **16:00-16:45** | Preventivni kondicijski trening**Emin Mujezinović, asis.** | Uloga kondicijskog trenera**Merima Aljić, asis.** |
| **16:45-17:30** |
| **17:30-18:15** | Metode oporavka u kondicijskom treningu**Lejla Goletić, asis.** | Dijagnostika u sportu i rekreaciji**Emin Mujezinović, asis.** |
| **18:15-19:00** | Biomehaničke osnove kondicijskog treninga**Emin Mujezinović, asis.** |
| **19:00-19:45** | Kondicijski trening 2**Emin Mujezinović, asis.** |

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **VRIJEME** | **SRIJEDA** | **PETAK** |
| **16:00-16:45** | Grupni programi u fitnesu i rekreaciji**Nevres Muminović, v.asis.** | Dijagnostika u sportu i rekreaciji**Emin Mujezinović, asis.** |
| **16:45-17:30** | Fitnes i sportsko – rekerativni programi u prirodi**Nevres Muminović, v.asis.** |
| **17:30-18:15** | Metodika treninga žena u fitnesu i rekreaciji**Lejla Goletić, asis.** |
| **18:15-19:00** | Uloga personalnog trenera u fitnesu i rekreaciji**Merima Aljić, asis.** |  |
| **19:00-19:45** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **KONTAKT + ONLINE** | **24-26.02; 14-26.03; 21-23.04; 02-04.06;** |
| **ONLINE** | **10-12.03; 07-09.04; 05-07.05; 19-21.05; 26.-28.05;** |
| **DL** | **03-05.03; 17-19.03; 31.03.- 02.04.; 14.-16.04.; 28.30.04; 12.-14.05;**  |