

UNIVERZITET U TUZLI

FAKULTET ZA TJELESNI ODGOJ I SPORT



STUDIJSKI PROGRAM II (drugog) CIKLUSA STUDIJA

TJELESNI ODGOJ I SPORT

S primjenom od 2026 / 2027 godine

Tuzla, 2 Oktobra br.1

Tel/fax00 387 35 278 536

Email: ftos@untz.ba

Web: <http://www.ftos.untz.ba>

Tuzla 2025. godine

OPĆI DIO

1. Naziv i ciljevi studijskog programa

Naziv studijskog programa drugog ciklusa studija Fakulteta za tjelesni odgoj i sport je „Tjelesni odgoj i sport“. Program predviđa da se studenti mogu opredijeliti za jedan od tri ponuđena modula:

- Kineziološko – zdravstveni aspekti sporta
- Tjelesni odgoj i sport
- Zamor i oporavak u sportu

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.

Ciljevi studijskog programa:

- Specifičnim značajem metodike u realiziranju nastavnih i vannastavnih aktivnosti,
- Konceptom motoričkog učenja i motoričke kontrole, te različitim modela motoričkog učenja,
- Primjenom različitih metoda obučavanja i organizacionih oblika rada u kineziološkim aktivnostima,
- Planiranjem i programiranjem kinezioloških aktivnosti uz praćenje novih trendova te njihova praktična primjena u trenažnom procesu,
- Sportskim povredama, medicinskim testiranjima sportista, prevencijom sportskih povreda, ishranom sportista, upotrebom dozvoljenih i nedozvoljenih sredstava u sportu, zamorom i oporavkom u sportu, rehabilitacijom, fizikalnom terapijom, higijenom sporta te psihološkim aspektima sporta,
- Uticajem tjelesnog vježbanja na zdravlje ljudi i efektima koje tjelesno vježbanje pruža u borbi s određenim zdravstvenim problemima naročito kod djece i osoba treće životne dobi,
- Naučnim pristupom kinezioloških analiza kvalitativnog i kvantitativnog karaktera,
- Relevantnim dijagnostičkim metodama u kineziologiji sa akcentom na interdisciplinarni pristup u okviru tehnološke konceptualizacije i operacionalizacije dijagnostičkih procedura u sportu, rekreaciji, edukaciji i kineziterapiji,

- Tehnologijom istraživanja i projektovanja u kineziologiji,
- Antropološkim interdisciplinarnim pristupom, optimalnim metodološkim postupcima i tehnološkim inovacijama,
- Statističkim analizama univarijatnog nivoa, te logiziranjem, zaključivanjem i implementacijom statističkih pokazatelja.

2. Nosilac i izvođač studijskog programa

Nosilac i izvođač studijskog programa je Fakultet za tjelesni odgoj i sport Univerziteta u Tuzli.

2.1. Jezik na kojem se izvodi studijski program

Nastava na studijskom programu drugog ciklusa studija Tjelesni odgoj i sport izvodi se na bosanskom, hrvatskom, srpskom, a prema potrebi nastava se može organizovati i na engleskom jeziku.

3. Trajanje studija i ukupan broj ECTS bodova

Program drugog ciklusa studija realizira se u dva semestra u toku jedne akademske godine. Student u prvom semestru sluša i polaže tri obavezna predmeta, a u drugom semestru dva obavezna i jedan izborni predmet od tri ponuđena. Svakom predmetu dodjeljuje se određen broj ECTS bodova. Student može ostvariti ukupno 60 ECTS bodova. Drugi ciklus studija student završava izradom i odbranom završnog rada u skladu sa odredbama Statuta Univerziteta, odnosno Pravila studiranja II ciklusa studija na Univerzitetu u Tuzli.

4. Stručni i akademski naziv i stepen koji se stiče završetkom studija drugog ciklusa studija

Završetkom studija drugog ciklusa student stiče akademsko zvanje magistar / magistar struke (MA), odnosno **stručno zvanje Magistar tjelesnog odgoja i sporta**, u skladu sa Spiskom akademskih titula, naučnih i stručnih zvanja i Pravilnikom o korištenju akademskih titula i sticanju naučnih i stručnih zvanja na visokoškolskim ustanovama u Tuzlanskom kantonu.

4. 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.

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

5. Ishodi i vještine koji se stiču kvalifikacijom (diplomom) na drugom ciklusu studija

Po uspješnom završetku programa drugog ciklusa studija, studenti će biti sposobni da:

- Razumiju teoretske i praktične aspekte tehnologije istraživanja u kineziologiji, te izvrše modelovanje i operacionalizaciju naučno-istraživačkog rada,
- Naučnim pristupom upoznaju, analiziraju i interpretiraju kineziološke pojave u prostoru i vremenu,
- Sistematski implementiraju relevantne dijagnostičke procedure u kineziologiji, te izvrše operacionalizaciju, valorizaciju i evaluaciju dobivenih pokazatelja,
- Kineziološkom i antropološkom analizom ostvare stručne i naučne pretpostavke za realizaciju i unapređenje programskih sadržaja,
- Upravlja naučno-analitičkim postupcima kineziološke analize,
- Primjenjuju specifične statističke analize i informacione tehnologije,
- Identificiraju i analiziraju antropološki status i efekte kinezioloških tretmana,
- Prepoznanju probleme različite prirode u kineziologiji te pronalaze rješenja za iste,
- Razvijaju kreativne i organizacijske sposobnosti planiranja, programiranja i realizacije programskih sadržaja,
- Svojim kompetencijama i sposobnostima te kontinuiranim praćenjem inovacija u okviru kineziologije identificiraju se kao stručnjaci koji će svojim radom kontinuirano dokazivati da su kineziološke aktivnosti proizvodni proces savremenog društva u kome se kao finalni proizvod dobiva zdrav član društvene zajednice, što je osnova za razvoj i unapređenje životne sredine.

Modul – **KINEZIOLOŠKO – ZDRAVSTVENI ASPEKTI SPORTA**

- Upoznaju specifičnosti u rastu i razvoju čovjeka te razumiju značaj primjene tjelesnih aktivnosti na antropološki status, očuvanje zdravlja i prevenciju nastanka određenih bolesti osoba različite životne dobi;
- Usvajaju temeljna znanja o biomedicinskim i higijenskim aspektima sporta, prevencijom sportskih povreda te rehabilitacijom i fizikalnom terapijom sportista;
- Prepoznaju posturalna i funkcionalnih odstupanja te planiraju, programiraju i realiziraju kineziterapijske tretmane.

Modul – **TJELESNI ODGOJ I SPORT**

- Prepoznaju, formuliraju i rješavaju probleme iz Kineziologije upotrebom odgovarajućih teoretskih i praktičnih znanja;
- Razumiju specifičnosti motoričkog učenja i motoričke kontrole te značaj metodike rada u kineziologiji;
- Planiraju, programiraju i realiziraju kineziološke programe u relaciji sa naučnim aspektima sportskog treninga.

Modul – **ZAMOR I OPORAVAK U SPORTU**

- Razumiju osnovne manifestacije pojave zamora i fiziološke mehanizme oporavka;
- Razumiju osnove pravilne prehrane, prehrambenih navika i suplementacije kompatibilne sa zdravim načinom života i potrebama sportista različitih sportskih disciplina;
- Upoznaju se sa psihološkim aspektima oporavka sportistakroz teorijske okvire i praktične primjere iz domena psihologije sporta.

6. Nastavni predmeti i broj sati sa pripadajućim ECTS bodovima, te način upisa obaveznih i izbornih predmeta

I Semestar						
R.B	Obavezni predmeti	P	V/A	V/L	Fond sati	ECTS
1.	Tehnologija istraživanja i projektovanja u kineziologiji	3	0	1	4	10
2.	Dijagnostičke metode u kineziologiji	3	0	1	4	10
3.	Kineziološka analiza u sportu	3	0	0	3	10
	Ukupno:	9	0	2	11	30

II Semestar – KINEZIOLOŠKO – ZDRAVSTVENI ASPEKTI SPORTA						
R.B	Obavezni predmeti	P	V/A	V/L	Fond sati	ECTS
1.	Biomedicinske osnove tjelesnog vježbanja	3	0	0	3	4
2.	Sportska medicina i higijena sporta	3	0	0	3	4
	Izborni predmeti					
3.1	Kineziterapija	2	0	1	3	2
3.2	Tjelesna aktivnost i zdravlje	2	0	1	3	2
3.3	Tjelesno vježbanje djece i osoba treće životne dobi	2	0	1	3	2
5.	Završni magistarski rad					20
	Ukupno:	8	0	1	9	30

II Semestar – TJELESNI ODGOJ I SPORT						
R.B	Obavezni predmeti	P	V/A	V/L	Fond sati	ECTS
1.	Kineziološka metodika u osnovnim i srednjim školama	3	0	1	4	4
2.	Motoričko učenje	3	0	0	3	4
	Izborni predmeti					
3.1	Naučni aspekti sportskog treninga	2	0	0	2	2
3.2	Biomehanički aspekti kinezioloških aktivnosti	2	0	0	2	2
3.3	Planiranje i programiranje kinezioloških aktivnosti	2	0	0	2	2
5.	Završni magistarski rad					20
	Ukupno:	8	0	1	9	30

II Semestar – ZAMOR I OPORAVAK U SPORTU						
R.B	Obavezni predmeti	P	V/A	V/L	Fond sati	ECTS
1.	Fiziološke osnove zamora u sportu	3	0	0	3	4
2.	Metode i tehnologije oporavka u sportu	3	0	0	3	4
	Izborni predmeti					
3.1	Pravilna ishrana i suplementacija u sportu	2	0	2	4	2
3.2	Psihološki aspekti oporavka	2	0	0	2	2
3.3	Periodizacija sportskog treninga	2	0	1	3	2
5.	Završni magistarski rad					20
	Ukupno:	6	0	3	9	30

U toku studija studenti će slusati obavezne/izborne predmete sa drugih univerzitetskih studijskih programa.

PREDMETI SA DRUGIH UNIVERZITETSKIH STUDIJA						
	Naziv predmeta	Matični fakultet	P	V/A	V/L	ECTS
1.	Biomedicinske osnove tjelesnog vježbanja	Medicinski fakultet	3	0	0	4
2.	Sportska medicina i higijena sporta	Medicinski fakultet	3	0	0	4
3.	Pravilna ishrana i suplementacija u sportu	Tehnološki fakultet	2	0	2	2
3.	Psihološki aspekti oporavka	Filozofski fakultet	2	0	0	2

U I (prvom) semestru svi upisani studenti slušaju zajedničku grupu od tri obavezna predmeta, od koji svaki nosi 10 ECTS bodova (ukupno 30 ECTS bodova). U II (drugom) semestru studentima se pruža mogućnost da od tri ponuđena modula (Kineziološko – zdravstveni aspekti sporta, Tjelesni odgoj i sport, Zamor i oporavak u sportu) odaberu samo jedan modul, u okviru kojeg pohađaju dva obavezna predmeta koji se vrednuju sa po 4 ECTS boda, te jedan od tri ponuđena izborna predmeta koji se vrednuje sa 2 ECTS boda.

Završni magistarski rad vrednuje se sa 20 ECTS bodova.

Osim predmeta studijskog programa drugog ciklusa studija Tjelesni odgoj i sport, studentu će se priznati i ECTS bodovi ostvareni u okviru mobilnosti studenata, prema odgovarajućem ugovoru kojim se definiše program mobilnosti studenta potpisanog između Fakulteta za tjelesni odgoj i sport odnosno Univerziteta u Tuzli, kao matične institucije i institucije domaćina, u skladu sa Pravilnikom o međunarodnoj mobilnosti.

7. Uslovi upisa u sljedeći semestar, te način završetka studija

Student upisuje II semestar nakon odslušanih predmeta u I semestru, što ovjerava predmetni nastavnik svojim potpisom u indeksu. Prilikom upisa na drugi ciklus studija, ovisno o oblasti interesovanja, student bira jedan od ponuđenih tri modula te bira i jedan izborni predmet.

Drugi ciklus studija se završava izradom i odbranom završnog rada, koji se vrednuje sa 20 ECTS bodova. Postupak prijave, izrade i odbrane završnog rada regulisan je Pravilnikom o završnom radu na drugom ciklusu studija Univerziteta u Tuzli. Student stiče pravo da mu se odobri tema završnog rada nakon što odsluša prvi semestar studija. Završni rad student može predati Naučno-nastavnom vijeću na ocjenu i dalji postupak nakon što je u okviru studija ostvario 40 ECTS bodova i uz to je izvršio sve druge obaveze utvrđene studijskim programom i opštim aktima nadležnih organa Univerziteta u Tuzli. Nakon odbrane završnog rada student će imati ostvarenih 60 ECTS bodova.

8. Način izvođenja studija

Studijski program drugog ciklusa studija Tjelesni odgoj i sport na Fakultetu za tjelesni odgoj i sport može se organizovati kao redovni i vanredni. Organiziranje nastave će biti prilagođeno na način da se ona realizira u popodnevним satima i vikendom.

Na Fakultetu za tjelesni odgoj i sport Univerziteta u Tuzli na studijskom programu drugog ciklusa „Tjelesni odgoj i sport“ nastava se izvodi kombinovanjem klasičnog načina i učenja na daljinu.

9. Uslovi prelaska sa drugih studijskih programa u okviru istih ili srodnih oblasti studija

Prelazak sa drugih studijskih programa u okviru istih ili srodnih oblasti moguć je uz zadovoljavanje uslova u pogledu broja ECTS, kao i zahtjeva definisanih nastavnim planom studijskog programa za pojedini modul. Priznavanje položenih ispita se vrši uskladu sa Pravilima studiranja II ciklusa studija na Univerzitetu u Tuzli. Odluku o priznavanju položenih ispita i prelasku sa drugih studijskih programa u okviru istih ili srodnih oblasti studija, donosi Dekan Fakulteta.

10. Mirovanje statusa studenta i uslovi nastavka studiranja u slučaju prekida ili gubitka prava studiranja

Prava i obaveze studenta mogu mirovati najviše jednu akademsku godinu. Prava i obaveze studenta miruju:- za vrijeme dok je student/ica na porodijskom odsustvu;- za vrijeme trajanja bolesti zbog koje nije mogao pohađati nastavu i polagati ispite (što se dokazuje mišljenjem nadležne zdravstvene ustanove);- radi obavljanja odobrene stručne prakse u zemlji ili inostranstvu;- iz drugih opravdanih razloga.

Zahtjev za mirovanje prava i obaveza podnosi se prije početka akademske godine. Zahtjev za mirovanje po osnovu utvrđenom alinejom 1. i 2. ovog člana može se podnijeti u toku akademske godine. Rješenje po zahtjevu za mirovanje prava i obaveza studenta donosi dekan fakulteta/Akademije. Po prestanku razloga zbog kojih je zatražio mirovanje, student nastavlja studij prema važećem studijskom programu.

Osoba kojoj je prestao status studenta može ponovo steći status studenta, ako za to postoje svi neophodni uslovi za realizaciju studijskog programa. Osoba kojoj je prestao status studenta može nastaviti studij pri čemu student nastavlja izvršavanje prava i obaveza po nastavnom planu i programu koji je u primjeni u trenutku ponovnog sticanja statusa studenta. Student podnosi zahtjev za ponovno sticanje statusa studenta koje odobrava dekan rješenjem. Rješenjem iz prethodnog stava, utvrđuju se obaveze studenta u nastavi u skladu sa važećim nastavnim planom i programom u primjeni.

11. Druga pitanja od značaja za izvođenje studijskog programa

U cilju organizovanja i rukovođenja radom drugog ciklusa studija, Naučno – nastavno vijeće Fakulteta imenuje voditelja drugog ciklusa studija, iz reda nastavnika koji učestvuju u izvođenju nastave. Prilikom upisa na drugi ciklus studija, ovisno o oblasti interesovanja, student bira modul. Do kraja nastave u prvom semestru student se u pisanoj formi izjašnjava o izbornom predmetu. Na osnovu izjašnjavanja studenata, uz saglasnost predloženog mentora, Naučno-nastavno vijeće Fakulteta donosi Odluku o imenovanju mentora. Mentor je nastavnik sa uže naučne oblasti iz koje student prijavljuje temu završnog magistarskog rada.

Syllabusi II ciklusa studija

UNIVERSITY OF TUZLA



UNIVERZITET U TUZLI

SYLLABUS

1. Puni naziv nastavnog predmeta:

TEHNOLOGIJA ISTRAŽIVANJA I PROJEKTOVANJA U KINEZILOGIJI

2. Skraćeni naziv nastavnog predmeta / šifra:

3. Ciklus studija:

II

4. Bodovna vrijednost ECTS:

10

5. Status nastavnog predmeta:



Obavezni



Izborni

6. Preduslovi za polaganje nastavnog predmeta:

7. Ograničenja pristupa:

8. Trajanje / semest(a)r(i):

1

I

9. Sedmični broj kontakt sati i ukupno studentsko radno opterećenje na predmetu:

Semestar (1)

Semestar (2)

(za dvosemestralne predmete)

Opterećenje:
(u satima)

9.1. Predavanja

3

Nastava:

45,0

9.2. Auditorne vježbe

0

Individualni rad:

219,5

9.3. Laboratorijske / praktične vježbe

1

Ukupno:

264,5

10. Fakultet:

FAKULTET ZA TJELESNI ODGOJ I SPORT

11. Odsjek / Studijski program :

TJELESNI ODGOJ I SPORT

12. Nosilac nastavnog programa:

Dr sc. Osman Lačić, red. prof.

13. Ciljevi nastavnog predmeta:

- Upoznavanje studenata sa osnovnim činjenicama teoretske i praktične prirode tehnologije istraživanja i projektovanja u sportu, edukaciji, rekreaciji i kineziterapiji.
- Upoznavanje sa antropološkim interdisciplinarnim pristupom, optimalnim metodološkim postupcima i tehnološkim inovacijama.
- Teorijska analiza kibernetičkih modela tehnologije istraživanja i projektovanja u kineziologiji.
- Teorijska analiza strukture i funkcionisanja modela tehnologije istraživanja u kineziologiji.
- Ovladavanje unosom, obradi i interpretaciji rezultata dobivenih statističkim analizama univarijatnog nivoa.
- Projektovanje i provođenje naučnih istraživanja u sportu, edukaciji, rekreaciji i kineziterapiji.

14. Ishodi učenja:

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

15. 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 sa definisanjem predmeta i problema istraživanja, iz koga zatim proizlaze ciljevi i hipoteze istraživanja, uzorak ispitanika, uzorak varijabli, te eksperimentalni tretman. U okviru Kondenzacije podataka testiranjem i mjerenjem izvršiti prikupljanje podataka, njihovu klasifikaciju, unos, obradu i prikazivanje dobivenih rezultata, dok se Operacionalizacijom istraživanja realizuje verifikacija hipoteza, logiziranje i zaključivanje, pisanje teksta, lektorisanje i recenziranje, te štampanje rada.

16. Metode učenja:

Predavanja i laboratorijske vježbe uz upotrebu multimedijalnih sredstava podstiču aktivno učenje uz interakciju studenata, te povezuju teoriju i praksu. Eksperimentalne radionice i prezentacije 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.

17. Objašnjenje o provjeri znanja:

Prva provjera znanja predviđena je u 6. radnoj sedmici gdje studenti polažu prvi kolokvij. Maksimalni broj bodova koji studenti mogu osvojiti u ovoj fazi iznosi 25. U 12. sedmici nastave studenti polažu drugi kolokvij koji obuhvata obrađene nastavne jedinice nakon prvog kolokvija, a maksimalni broj bodova koji studenti mogu osvojiti iznosi 25.

Prisutnost na nastavi vrednuje se sa maksimalnih 15 bodova, a za kontinuiranu aktivnost studenta predviđeno je maksimalnih 10 bodova.

Završni ispit obuhvata nastavnu tematiku obrađenu u toku cijelog semestra, a vrednuje se sa maksimalnih 25 bodova.

Dakle, nakon izvršenih svih navedenih obaveza student može osvojiti maksimalno 100 bodova, a da bi student položio navedeni predmet mora kumulativno osvojiti najmanje 55 bodova.

18. Težinski faktor provjere:

Konačna ocjena iz predmeta utvrđuje se na osnovu kriterija: prisutnost na nastavi (max. 15), aktivnost studenta (max. 10), I kolokvij (max. 25), II kolokvij (max. 25), završni ispit (max. 25).

Ocjena se utvrđuje prema skali ocjenjivanja na osnovu ostvarenih bodova:

<55 (ocjena 5), 55-64 (ocjena 6), 65-74 (ocjena 7), 75-84 (ocjena 8), 85-94 (ocjena 9), 95-100 (ocjena 10).

19. Obavezna literatura:

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none">1. Malacko, J., Rađo, I. (2004). Tehnologija sporta i sportskog treninga. Sarajevo: Fakultet sporta i tjelesnog odgoja2. Malacko, J., Popović, D. (1997). Metodologija kineziološko antropoloških istraživanja. Priština: Fakultet za fizičku kulturu Univerziteta u Prištini3. Bala, G., Krneta, Ž. (2012). Metodologija istraživanja u kineziologiji. Novi Sad.4. Lačić, O., Bilalić, J. (2017). Statistika u kineziologiji sa primjenom softverskog paketa SPSS. Tuzla: IN SCAN d.o.o Tuzla. |
|--|

20. Dopunska literatura:

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none">1. Lačić, O., Bilalić, J. (2017). Antropometrija i kineziometrija sa savremenom dijagnostikom. Tuzla: IN SCAN d.o.o Tuzla. |
|--|

21. Internet web reference:

--

22. U primjeni od akademske godine:

2025/2026.

23. Usvojen na sjednici NNV/UNV:

--

SYLLABUS

1. Puni naziv nastavnog predmeta:

DIJAGNOSTIČKE METODE U KINEZILOGIJI

2. Skraćeni naziv nastavnog predmeta / šifra:

3. Ciklus studija:

II

4. Bodovna vrijednost ECTS:

10

5. Status nastavnog predmeta:



Obavezni



Izborni

6. Preduslovi za polaganje nastavnog predmeta:

7. Ograničenja pristupa:

8. Trajanje / semest(a)r(i):

1

I

9. Sedmični broj kontakt sati i ukupno studentsko radno opterećenje na predmetu:

Semestar (1)

Semestar (2)

(za dvosemestralne predmete)

Opterećenje:
(u satima)

9.1. Predavanja

3

Nastava:

45,0

9.2. Auditorne vježbe

0

Individualni rad:

207,8

9.3. Laboratorijske / praktične vježbe

1

Ukupno:

252,8

10. Fakultet:

FAKULTET ZA TJELESNI ODGOJ I SPORT

11. Odsjek / Studijski program :

TJELESNI ODGOJ I SPORT

12. Nosilac nastavnog programa:

Dr sci. Jasmin Bilalić, van.prof.

13. Ciljevi nastavnog predmeta:

- teorijsko i praktično upoznavanje relevantnih dijagnostičkih metoda u kineziologiji sa akcentom na interdisciplinarni pristup tehnološkoj konceptualizaciji i operacionalizaciji dijagnostičkih procedura u sportu, rekreaciji, edukaciji i kineziterapiji;

14. Ishodi učenja:

- multidimenzionalni uvid u teorijske i praktične aspekte dijagnostičkih metoda u kineziologiji;
- prepoznavanje značaja i potrebe sistematskog, organizovanog i kontinuiranog dijagnostičkog pristupa u sportu, rekreaciji, edukaciji i kineziterapiji;
- usvajanje sistematizacije i operacionalizacije procesa planiranja i programiranja dijagnostičkih procedura u kineziologiji;
- ovladavanje optimalnom organizacijom testiranja i mjerenja, instrumentalizacijom mjernih tehnika, aplikacijom dijagnostičke opreme i instrumentarija, realizacijom specifičnih dijagnostičkih protokola, kondenzacijom i klasifikacijom podataka, sofisticiranom operacionalizacijom, valorizacijom i evaluacijom podataka;

15. Indikativni sadržaj nastavnog predmeta:

- pojam, predmet, ciljevi i zadaci dijagnostičkih metoda i kineziologiji;
- teorijski i praktični aspekti dijagnostičkih metoda u kineziologiji;
- planiranje i programiranje dijagnostičkih protokola u kineziologiji;
- specifične metode, tehnike, aparature i instrumenti testiranja i mjerenja u kineziologiji;
- aplikacija dijagnostičke opreme i instrumentarija;
- kontrola i praćenje relevantnih antropoloških dimenzija u sportu, rekreaciji, edukaciji i kineziterapiji;
- funkcionalna dijagnostika u kineziologiji;
- dijagnostika specifičnih tehničko-taktičkih performansi u kineziologiji;
- procjena treniranosti (fizičke forme) sportista;
- primjena sofisticiranih uređaja za analizu antropoloških dimenzija u kineziologiji;
- kontinuirana analiza tehnoloških inovacija, procedura i metoda rada dijagnostičkih procesa u kineziologiji;
- kondenzacija, klasifikacija, valorizacija i evaluacija podataka;
- sofisticirana operacionalizacija podataka;
- logiziranje, zaključivanje i utilitarna implementacija dobijenih pokazatelja;

16. Metode učenja:

Usmeno izlaganje (predavanja) i demonstracija (vježbe) uz upotrebu multimedijalnih sredstava koji podstiču aktivno učenje uz interakciju studenata, te povezuju teoriju i praksu. Eksperimentalne radionice i prezentacije 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.

17. Objašnjenje o provjeri znanja:

Prva provjera znanja predviđena je u 6. radnoj sedmici gdje studenti polažu prvi kolokvij. Maksimalni broj bodova koji studenti mogu osvojiti u ovoj fazi iznosi 25. U 12. sedmici nastave studenti polažu drugi kolokvij koji obuhvata obrađene nastavne jedinice nakon prvog kolokvija, a maksimalni broj bodova koji studenti mogu osvojiti iznosi 25. Prisutnost na nastavi vrednuje se sa maksimalnih 15 bodova, a za kontinuiranu aktivnost studenta predviđeno je maksimalnih 10 bodova. Završni ispit obuhvata nastavnu tematiku obrađenu u toku cijelog semestra, a vrednuje se sa maksimalnih 25 bodova. Dakle, nakon izvršenih svih navedenih obaveza student može osvojiti maksimalno 100 bodova, a da bi student položio navedeni predmet mora kumulativno osvojiti najmanje 55 bodova.

18. Težinski faktor provjere:

Konačna ocjena iz predmeta utvrđuje se na osnovu kriterija: prisutnost na nastavi (max. 15), aktivnost studenta (max. 10), I kolokvij (max. 25), II kolokvij (max. 25), završni ispit (max. 25). Ocjena se utvrđuje prema skali ocjenjivanja na osnovu ostvarenih bodova: <55 (ocjena 5), 55-64 (ocjena 6), 65-74 (ocjena 7), 75-84 (ocjena 8), 85-94 (ocjena 9), 95-100 (ocjena 10).

19. Obavezna literatura:

1. Lačić, O., Bilalić, J. (2017). Antropometrija i kineziometrija sa savremenom dijagnostikom. Tuzla: IN SCAN d.o.o. Tuzla.
2. Leonard, A.K. (2013). ACSM Priručnik za procenu fizičke forme povezane sa zdravljem. Beograd: Data status, Beograd.
3. Sudarov, N., Fratrić, F. (2010). Dijagnostika treniranosti sportista. Novi Sad: Pokrajinski zavod za sport - Novi Sad.

20. Dopunska literatura:

--

21. Internet web reference:

--

22. U primjeni od akademske godine:

2025/2026.

23. Usvojen na sjednici NNV/UNV:

--

SYLLABUS

1. Puni naziv nastavnog predmeta:

KINEZIOLOŠKA ANALIZA U SPORTU

2. Skraćeni naziv nastavnog predmeta / šifra:

3. Ciklus studija:

II

4. Bodovna vrijednost ECTS:

10

5. Status nastavnog predmeta:



Obavezni



Izborni

6. Preduslovi za polaganje nastavnog predmeta:

NEMA

7. Ograničenja pristupa:

NEMA

8. Trajanje / semest(a)r(i):

1

I

9. Sedmični broj kontakt sati i ukupno studentsko radno opterećenje na predmetu:

Semestar (1)

1

Semestar (2)

(za dvosemestralne predmete)

Opterećenje:
(u satima)

9.1. Predavanja

3

Nastava:

33,75

9.2. Auditorne vježbe

0

Individualni rad:

219,5

9.3. Laboratorijske / praktične vježbe

0

Ukupno:

253,25

10. Fakultet:

Fakultet za tjelesni odgoj i sport

11. Odsjek / Studijski program :

Tjelesni odgoj i sport

12. Nosilac nastavnog programa:

dr.sci. Edin Užičanin, vanr.prof.

13. Ciljevi nastavnog predmeta:

Osposobiti studenta za samostalno provođenje različitih vidova kvalitativne, kvantitativne, ekspertne i hibridne kineziološke analize

14. Ishodi učenja:

- primijeniti metode kineziološke analize
- provesti postupke i tehnike kineziološke analize
- kritički vrednovati teorije i činjenice iz kineziološke analize
- prilagoditi metode i tehnike cilju kineziološke analize
- kreirati inovativne postupke kineziološke analize
- upravljati naučno-analitičkim postupcima kineziološke analize
- integrisati napredna znanja i vještine iz drugih naučnih područja u kineziološku analizu
- kategorizirati, klasificirati i objasniti instrumente za analizu stanja funkcionalnih sposobnosti i motoričkih sposobnosti
- primijeniti specifične osnovne statističke analize i pomagala informacijske tehnologije

15. Indikativni sadržaj nastavnog predmeta:

Modeli i metode kvalitativne analize u sportu
Modeli i metode kvantitativne analize u sportu
Modeli i metode ekspertne analize u sportu
Modeli i metode hibridne analize u sportu
Postupci i tehnike analize okolinskih determinanti sporta
Postupci i tehnike analize kinezioloških modela i motoričkih znanja u sportu
Postupci i tehnike analize parametara i indikatora situacijske aktivnosti u sportu
Postupci i tehnike analize strategije i taktičkih modela u sportu
Postupci i tehnike analize kinezioloških tretmana u sportu
Postupci i tehnike modeliranja i optimiziranja u sportu

16. Metode učenja:

- predavanja
- seminari i radionice
- online nastava
- samostalni zadaci
- mentorski rad

17. Objašnjenje o provjeri znanja:

Završna ocjena na predmetu određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:

- Seminara/kolokvija
- Završnog ispita

Seminari/kolokviji

Seminari/kolokviji će se permanentno održavati po završetku pojedinih dijelova nastavnog gradiva unutar nastavne satnice. Studenti će imati ukupno 3 seminara/kolokvija na kojima mogu skupiti ukupno 50 bodova.

U slučaju da student ne položi seminare/kolokvije u zadanim terminima, biti će mu omogućeno ponovno polaganje seminara/kolokvija prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a prije ispitnog termina.

Završni ispit

Završni ispit moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima (kao pismeni) po završetku semestra uz uslov da su prethodno položeni svi seminari. Na završnom ispitu student može osvojiti ukupno 50 bodova. Ukoliko student nije zadovoljan konačnom ocjenom, može nakon pismenog dijela ispita pristupiti usmenoj provjeri.

18. Težinski faktor provjere:

Rangovi ocjenjivanja su sljedeći :

<55 (ocjena 5), 55-64 (ocjena 6), 65-74 (ocjena 7), 75-84 (ocjena 8), 85-94 (ocjena 9), 95-100 (ocjena 10).

19. Obavezna literatura:

Bonacin, D., Ž. Bilić, D. Bonacin (2012). Uvod u kineziološku analizu. Travnik, Univerzitet u Travniku.
Creswell, J.W. (2014). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
Dodig, M. (2002). Modeli i modeliranje tjelovježbenih procesa. Rijeka, Sveučilište u Rijeci.
Malacko, J., D. Popović (2001). Metodologija kineziološko antropoloških istraživanja. Leposavić, Fakultet za fizičku kulturu u Prištini.
Thomas, J.R., Silverman, S., & Nelson, J. (2015). Research Methods in Physical Activity (7th ed.). Human kinetics.

20. Dopunska literatura:

Mužić, V. (1986). Metodologija pedagoškog istraživanja. Sarajevo, Svjetlost.
Papić, V., N. Rogulj, V. Pleština (2009). Identification of sport talents using a web-oriented expert system with a fuzzy module. Expert Systems with Applications. 36 (5): 8830-8838.
Viskić-Štalec, N. (2010). Statistika i kineziometrija u sportu. Zagreb, Kineziološki fakultet sveučilišta u Zagrebu.

21. Internet web reference:

<https://www.ukth.hr/>
<https://sportspa.ftos.untz.ba/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>

22. U primjeni od akademske godine:

2025/2026

23. Usvojen na sjednici NNV/UNV:

SYLLABUS

1. Puni naziv nastavnog predmeta:

BIOMEDICINSKE OSNOVE TJELESNOG VJEŽBANJA

2. Skraćeni naziv nastavnog predmeta / šifra:

3. Ciklus studija:

II

4. Bodovna vrijednost ECTS:

4

5. Status nastavnog predmeta:



Obavezni



Izborni

6. Preduslovi za polaganje nastavnog predmeta:

7. Ograničenja pristupa:

8. Trajanje / semest(a)r(i):

I

II

9. Sedmični broj kontakt sati i ukupno studentsko radno opterećenje na predmetu:

Semestar (1)

Semestar (2)

(za dvosemestralne predmete)

Opterećenje:
(u satima)

9.1. Predavanja

3

Nastava:

33,75

9.2. Auditorne vježbe

0

Individualni rad:

67,75

9.3. Laboratorijske / praktične vježbe

0

Ukupno:

101,5

10. Fakultet:

Fakultet za tjelesni odgoj i sport

11. Odsjek / Studijski program :

Tjelesni odgoj i sport

12. Nosilac nastavnog programa:

dr sci Indira Jašarević

13. Ciljevi nastavnog predmeta:

Cilj nastavnog predmeta je da se studenti edukuju u smislu uticaja tjelesnog vježbanja na zdravlje ljudi, odnosno prikazati sve pozitivne učinke koje tjelesno vježbanje pruža u borbi s određenim zdravstvenim problemima koji su sve učestaliji u svijetu. Tjelesna aktivnost iznimno povoljno djeluje na učestalost pojave koronarne bolesti, na sprječavanje malignih bolesti, regulaciju šećera u krvi, kolesterola i ostalih drugih bolesti. Tjelesna aktivnost je ta koja jača fizičke sposobnosti čovjeka, a na taj način jača čovjeka fizički i umno.

14. Ishodi učenja:

Studenti bi trebali da upoznaju specifičnosti u rastu i razvoju, uticaj tjelesnih aktivnosti na očuvanje zdravlja, sprečavanje nastanka bolesti te odabrati specifična kineziološka sredstva s obzirom na specifičnosti i zdravstveno stanje. Od studenata se očekuje da razumiju značaj primjene programskih sadržaja u očuvanju zdravlja. Očekuje se da će se kod studenata razviti kreativne i organizacijske sposobnosti kreiranja i realizacije programskih sadržaja.

15. Indikativni sadržaj nastavnog predmeta:

Adaptacije koštano-mišićnog sistema na trenažna opterećenja
Osnovni principi metabolizma vežbanja
ANTROPOLOŠKA OBILJEŽJA
Antropometrijske karakteristike
Motoričke sposobnosti
Funkcionalne sposobnosti
Kognitivne sposobnosti
Konativne karakteristike
Sociološke karakteristike
Učinak vježbanja na antropološki status čovjeka
TJELESNA AKTIVNOST
Proces vježbanja
Učinak tjelesnog vježbanja na ljudski organizam
Stav prema tjelesnom vježbanju
TJELESNA AKTIVNOST I ZDRAVLJE
Učinak tjelesne aktivnosti na pretilost
Učinak tjelesne aktivnosti na krvni
Učinak tjelesne aktivnosti na krvni šećer
Tjelesna aktivnost i kolesterol
Tjelesna aktivnost i rak
Tjelesna aktivnost i stres
Metaboličke adaptacije izazvane treningom
Promene u kardiorespiratornom sistemu izazvane treningom izdržljivosti
Promene u mišićnom sistemu nakon treninga snage
Osnovni principi treniranja
Trening za poboljšanje izdržljivosti kardiovaskularnog sistema
Metode izvođenja treninga snage
Uzroci bolova i napetosti u mišićima nakon treninga (upale mišića)
Vežbanje za postizanje optimalne fizičke forme povezane sa zdravstvenim stanjem . .

16. Metode učenja:

Metoda usmenog izlaganja

17. Objašnjenje o provjeri znanja:

18. Težinski faktor provjere:

Ocjena na ispitu zasnovana je na ukupnom broju bodova koje je student steka polaganjem ispita, a prema kvalitetu

stečenih znanja i vještina, i sadrži maksimalno 100 bodova, te se utvrđuje prema slijedećoj skali:

Obaveze studenta	Bodovi
Prisutnost na predavanjima i vježbama	5
Seminaski rad	15
Kolokvij I	30-40
Kolokvij II	30-40

Završni ispit 25-50

<55 (ocjena 5),

55-64 (ocjena 6),

65-74 (ocjena 7),

75-84 (ocjena 8),

85-94 (ocjena 9),

95-100 (ocjena 10).

19. Obavezna literatura:

- 1.Utjecaj procesa vježbanja na ljudski organizam ,
Flegar, Anamaria Undergraduate thesis / Završni rad 2019 Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: University of Pula / Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
- 2.Utjecaj tjelesnog vježbanja na zdravlje,Vitulić, Elvira Undergraduate thesis / Završni rad 2017 Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: University of Pula / Sveučilište Jurja Dobrile u Pul
- 3.Tjelesna aktivnost i zdravlje Pintar, Matea Master's thesis / Diplomski rad 2020 Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: University of Zagreb, School of Medicine / Sveučilište u Zagrebu, Medicinski fakultet
4. BIOFIZIČKE OSNOVE LJUDSKOG POKRETA Bruce Abernethy, Stephanle J. Hanrahan, Vaughan Kippers, Laurel T. Mackinnon, Marcus G. Pandv

20. Dopunska literatura:

OSNOVE SPORTSKE MEDICINE, Richard Higgins, Peter Brukner, Bryan English ;
Sportska medicina,Marko Pećina i suradnici
Vježbe za muskuloskeletno zdravlje, Irena Vadjon, Ivančica Vadjon

21. Internet web reference:

22. U primjeni od akademske godine:

2025/2026

23. Usvojen na sjednici NNV/UNV:

SYLLABUS

1. Puni naziv nastavnog predmeta:

Sportska medicina i higijena sporta

2. Skraćeni naziv nastavnog predmeta / šifra:

3. Ciklus studija:

II

4. Bodovna vrijednost ECTS:

4

5. Status nastavnog predmeta:



Obavezni



Izborni

6. Preduslovi za polaganje nastavnog predmeta:

7. Ograničenja pristupa:

8. Trajanje / semest(a)r(i):

1

II

9. Sedmični broj kontakt sati i ukupno studentsko radno opterećenje na predmetu:

Semestar (1)

Semestar (2)

(za dvosemestralne predmete)

Opterećenje:
(u satima)

9.1. Predavanja

3

Nastava:

33,75

9.2. Auditorne vježbe

0

Individualni rad:

74,5

9.3. Laboratorijske / praktične vježbe

0

Ukupno:

108,25

10. Fakultet:

Fakultet sporta i tjelesnog odgoja

11. Odsjek / Studijski program :

Tjelesni odgoj i sport

12. Nosilac nastavnog programa:

Prof.dr.sc. Nihada Begtašević

13. Ciljevi nastavnog predmeta:

Upoznavanje studenata Fakulteta sporta i tjelesnog odgoja sa sportskim povredama, medicinskim testiranjima sportista, prevencijom sportskih povreda, ishranom sportista, upotrebom dozvoljenih i nedozvoljenih sredstava u sportu, oporavkom sportista nakon intenzivnog vježbanja, rehabilitacijom i fizikalnom terapijom sportista nakon povreda i higijenom sporta za nivo studija drugog ciklusa.

14. Ishodi učenja:

Nakon odslušane nastave i položenog ispita studenti II ciklusa studija Fakulteta sporta i tjelesnog odgoja imaju nivo znanja iz sportske medicine i higijene sporta na osnovu kojeg će moći učestvovati u istraživanjima iz ovih oblasti iz kojeg će moći napraviti završni magistarski rad i publicirati članak u relevantnim časopisima.

15. Indikativni sadržaj nastavnog predmeta:

Modul I: Sportska medicina

1. Medicinska testiranja sportista
2. Pružanje prve pomoći
3. Oporavak sportista nakon intenzivnog vježbanja
4. Prevencija sportiskih povreda
5. Sportske povrede ruke i noge
6. Sportske povrede trupa i glave
7. Sportske povrede i fizikalna terapija
8. Povrede uzrokovane toplotom i hladnoćom
9. Istraživanja u sportskoj medicini i higijeni sporta

Modul II: Higijena sporta

1. Higijena sportske odjeće i obuće, higijena sportskih objekata, okolišni riziko faktori
2. Prehrana sportista (karakteristike i planiranje ishrane pojedinih sportova/disciplina, prehrana tokom treninga i takmičenja)
3. Poremećaji prehrane kod sportista
4. Suplementacija u sportu (dodaci prehrani-suplementi, definicija, prednosti i rizici)
5. Doping u sportu (pojam definicija, efekti zabranjenih supstanci i metoda na zdravlje sportista, Lista zabranjenih sredstava, doping kontrola)
6. Izuzeće u terapijske svrhe (definicija, procedure, značaj za sportistu)

16. Metode učenja:

Predavanja

17. Objašnjenje o provjeri znanja:

Predispitne aktivnosti su maksimalno 50 bodova: prisustvo predavanjima 10 bodova i Parcijalni ispit (teme iz modula I/sportska medicina) 40 bodova.
Završni ispit je maksimalno 50 bodova (Teme modula II/Higijena sporta).

18. Težinski faktor provjere:

<55 (ocjena 5),
55-64 (ocjena 6),
65-74 (ocjena 7),
75-84 (ocjena 8),
85-94 (ocjena 9),
95-100 (ocjena 10).

19. Obavezna literatura:

Kjaer Michael et all. Textbook of Sports Medicine. Willey-Blackwell Publishing, 2003
Dan Benardot. Nutriion for exercercise science, second edition, LWW, 2024

20. Dopunska literatura:

--

21. Internet web reference:

--

22. U primjeni od akademske godine:

2025/2026

23. Usvojen na sjednici NNV/UNV:

--

SYLLABUS

1. Puni naziv nastavnog predmeta:

KINEZIOLOŠKA METODIKA U OSNOVNIM I SREDNJIM ŠKOLAMA

2. Skraćeni naziv nastavnog predmeta / šifra:

3. Ciklus studija:

II

4. Bodovna vrijednost ECTS:

4

5. Status nastavnog predmeta:



Obavezni



Izborni

6. Preduslovi za polaganje nastavnog predmeta:

7. Ograničenja pristupa:

8. Trajanje / semest(a)r(i):

I

II

9. Sedmični broj kontakt sati i ukupno studentsko radno opterećenje na predmetu:

Semestar (1)

Semestar (2)

(za dvosemestralne predmete)

Opterećenje:
(u satima)

9.1. Predavanja

3

Nastava:

45

9.2. Auditorne vježbe

0

Individualni rad:

63,32

9.3. Laboratorijske / praktične vježbe

1

Ukupno:

108,32

10. Fakultet:

FAKULTET ZA TJELESNI ODGOJ I SPORT

11. Odsjek / Studijski program :

II CIKLUS STUDIJA "TJELESNI ODGOJ I SPORT"

12. Nosilac nastavnog programa:

13. Ciljevi nastavnog predmeta:

Osposobiti studente za realizaciju svih oblika odgojno-obrazovnog rada u tjelesnom i zdravstvenom odgoju u osnovnoj i srednjoj školi.
Osposobiti studente za kvalitetnu izradu izvedbenog nastavnog plana i programa tjelesnog i zdravstvenog odgoja u osnovnoj i srednjoj školi.
Osposobiti studente za kvalitetnu realizaciju sata tjelesnog i zdravstvenog odgoja u osnovnoj i srednjoj školi.

14. Ishodi učenja:

Studenti će nakon odslušanog predavanja biti u mogućnosti:
Primijeniti stečena znanja u nastavi, vannastavnim i vanškolskim organizacionim oblicima rada u osnovnoj i srednjoj školi.
Poznavati propisane nastavne planove i programe tjelesnog i zdravstvenog odgoja za osnovne i srednje (gimnazije, tehničke i stručne) škole propisanog od strane Ministarstva obrazovanja i nauke.
Poznavati antropološka obilježja djece i adolescenata.
Upoznati uređenje osnovne i srednje škole.
Poznavati svrhu i upute rada u tjelesnom i zdravstvenom odgojno-obrazovno području.
Izraditi izvedbeni nastavni plan i program rada tjelesnog i zdravstvenog odgoja za osnovnu i srednju školu.
Kvalitetno realizovati sat tjelesnog i zdravstvenog odgoja u redovnoj nastavi osnovne i srednje škole.
Upoznati pripremanje nastavnog procesa tjelesnog i zdravstvenog odgoja pomoću informatičkih namjenskih programa.
Primijeniti specifičnosti rada na satima tjelesnog i zdravstvenog odgoja u osnovnoj i srednjoj školi.
Upoznati ličnu i školsku stručnu dokumentaciju.
Vrednovati odgojno-obrazovni rad u tjelesnom i zdravstvenom odgoju.
Poznavati elemente provjeravanja i ocjenjivanja u tjelesnom i zdravstvenom odgoju.
Kvalitetno provesti sat tjelesnog i zdravstvenog odgoja u redovnoj nastavi osnovne i srednje škole.
Razumjeti učenike s posebnim odgojno-obrazovnim potrebama.
Poznavati ustanove i zakonodavstvo u sistemu tjelesnog i zdravstvenog područja.
Poznavati pedagošku i administrativnu funkciju razrednog starješine.
Shvatiti profesionalna obilježja nastavnika
Objasniti metodička načela .

15. Indikativni sadržaj nastavnog predmeta:

1. Antropološka obilježja djece i mladih
2. Uređenje osnovne i srednje škole
3. Odgojno-obrazovni proces (rad)
4. Tjelesno i zdravstveno odgojno-obrazovno područje
5. Propisani nastavni planovi i programi u tjelesnom i zdravstvenom području
6. Planiranje i programiranje nastavnog procesa u osnovnoj i srednjoj školi
7. Planiranje i programiranje nastave tjelesnog i zdravstvenog odgoja u osnovnoj i srednjoj školi
8. Planiranje i programiranje izborne nastave i vannastavnih aktivnosti tjelesnog i zdravstvenog odgoja
9. Pripremanje nastavnog procesa
10. Informatizacija pripremanja nastavnog procesa u tjelesnom i zdravstvenom području; Stručna dokumentacija
11. Vrednovanje odgojno-obrazovnog rada
12. Elementi provjeravanja i ocjenjivanja
13. Učenici s posebnim odgojno-obrazovnim potrebama; Ustanove i zakonodavstvo u sistemu tjeles. i zdravs. područja
14. Konfliktne situacije u nastavi tjelesnog i zdravstvenog odgoja
15. Profesionalna obilježja nastavnika; Razredništvo; Metodička načela (principi)

16. Metode učenja:

U cilju efikasnog izvođenja nastave i postizanja očekivanih ciljeva predmeta i kompetencije 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.

17. Objašnjenje o provjeri znanja:

Nastavnik će tokom semestra pratiti prisustvo. Redovno prisustvo studenata nosi 5 bodova na predavanjima i 5 bodova na vježbama (ukupno 10 bodova).
U šestoj sedmici studenti će imati prvu provjeru - kolokvij (međuispit), koji obuhvata gradivo koje je do tada obrađeno.
Test se sastoji od određenog broja pitanja, a njihov broj i bodovanje zavisi od težine zadatka koji je predviđen za

međuispit. Student na ovom međuispitu može ostvariti najviše 20 bodova.

U dvanaestoj sedmici predviđena je druga provjera - kolokvij (međuispit), koje obuhvata gradivo obrađeno od prvog do drugog kolokvija (međuispita). Ovaj međuispit se boduje po istom principu kao i prvi (20 bodova).

U sklopu predispitnih obaveza studenti pristupaju obavezi izrade i odbrane seminarskog rada, čime ostvaruju maksimalno 10 bodova.

Maksimalan broj bodova koji student može ostvariti u predispitnim obavezama je 60.

Završni ispit se sastoji od pismenog i usmenog dijela, a pravo izlaska na završni ispit imaju svi studenti bez obzira na broj ostvarenih bodova u predispitnim obavezama. 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 zbiru sa bodovima osvojenim na završnom ispitu ne zadovoljavaju rang prolazne ocjene, student mora ponovo pristupiti ispitu kako bi osvojio veći broj bodova i položio ispit.

Također studenti su u obavezi da do trenutka izlaska na završni ispit izrade i odbrane seminarski rad, na temu koju predlaže predmetni nastavnik, a koja je u bliskoj povezanosti sa gradivom koje je obrađivano u toku odslušanog semestra.

Predispitne obaveze:

1. Prisutnost studenata - max. 10 bodova
- 2- Kolokvij I - max. 20 bodova
- 3- Kolokvij II - max. 20 bodova
4. Seminarski rad - max. 10 bodova

Ispitne obaveze:

1. Završni ispit - max. 40 bodova

18. Težinski faktor provjere:

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

BODOVI KONAČNA OCJENA

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

19. Obavezna literatura:

1. Findak, V. (1997). Programiranje u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi. Zagreb: Školske novine.
2. Neljak, B. (2013). Kineziološka metodika u osnovnom i srednjem školstvu. Zagreb: Gopal.

20. Dopunska literatura:

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

21. Internet web reference:

22. U primjeni od akademske godine:

2025/2026

23. Usvojen na sjednici NNV/UNV:

SYLLABUS

1. Puni naziv nastavnog predmeta:

MOTORIČKO UČENJE

2. Skraćeni naziv nastavnog predmeta / šifra:

3. Ciklus studija:

II

4. Bodovna vrijednost ECTS:

4

5. Status nastavnog predmeta:



Obavezni



Izborni

6. Preduslovi za polaganje nastavnog predmeta:

7. Ograničenja pristupa:

8. Trajanje / semest(a)r(i):

I

II

9. Sedmični broj kontakt sati i ukupno studentsko radno opterećenje na predmetu:

Semestar (1)

Semestar (2)

(za dvosemestralne predmete)

Opterećenje:
(u satima)

9.1. Predavanja

3

Nastava:

33,75

9.2. Auditorne vježbe

0

Individualni rad:

71,5

9.3. Laboratorijske / praktične vježbe

0

Ukupno:

105,25

10. Fakultet:

FAKULTET ZA TJELESNI ODGOJ I SPORT

11. Odsjek / Studijski program :

TJELESNI ODGOJ I SPORT

12. Nosilac nastavnog programa:

dr. sc. Almir Atiković, red. prof.

13. Ciljevi nastavnog predmeta:

Koncept motoričkog učenja i motoričke kontrole (definicije, teorije, klasifikacije). Taksonomizacije i klasifikacije motoričkih znanja. Karakteristike procesa motoričkog učenja. Modeli procesiranja i memoriranja motoričkih informacija. Motorička kontrola. Živčani sustav i neurološka podloga protoka informacija kod kretanja. Percepcija, propriocepcija i kinestetički sustav. Kontrola mišićnog sustava. Motorna jedinica. Specifičnosti procesa učenja, memorija, zaboravljanje, napredovanje u učenju. Motivacija, postavljanje ciljeva učenja, instrukcije. Usvajanje verbalnih i motoričkih informacija. Praćenje motoričkog učenja, povratne informacije (mjerljivi rezultati i rezultati subjektivne procjene). Planiranje različitih modela motoričkog učenja. Transfer znanja i retencija.

14. Ishodi učenja:

Nakon praktičnih i teoretskih predavanja student će:

- Kritički prosuđivati i argumentirati različite teorije o konceptima motoričkog učenja,
- Klasificirati motorička znanja
- Samostalno kreirati kriterije za procjenu povratnih informacija motoričkog učenja
- Planirati i organizirati strategiju i odabrati optimalan stil motoričkog učenja
- Preispitati i procijeniti karakteristike različitih stadija motoričkog učenja
- Vrijednovati efekte motoričkog učenja na temelju povratnih informacija
- Valorizirati efekte motoričkog učenja putem transfera znanja i retencije

15. Indikativni sadržaj nastavnog predmeta:

Motoričko učenje, taksonomizacija i klasifikacija motoričkih znanja, ljudsko kretanje (osoba, okruženje, zadatak)
Karakteristike procesa učenja, procesiranje informacija, vrijeme reakcije, pažnja, poticajnost
Teorije o motoričkoj koordinaciji i kontroli, teorije motoričkih programa, teorije dinamičke interakcije
Teorijski kolokvij Motoričko učenje

Motorička kontrola, povijesni razvoj, živčani sustav, protok informacija
Živčani impuls i sinaptička transmisija, receptori, percepcija, propriocepcija,
Kinestetički sustav ; kontrola mišićnog sustava, motorna jedinica (odabiranje motornih jedinica, temporalna ili višestruka sumacija)
Teorijski kolokvij Motorička kontrola

Specifičnosti procesa motoričkog učenja, memorija, zaboravljanje, napredovanje u učenju, strategije motoričkog učenja
Motivacija, planiranje procesa učenja
Motivacija, planiranje procesa učenja
Kontestualna interferencija, povratna informacija i popravljavanje pogrešaka izvođenja
Retencija
Seminarski rad radionice Specifičnosti procesa motoričkog učenja

Seminari
Ekstrinzična procjena motoričkih znanja – konstrukcija testa
Strategije motoričkog učenja (vizuelna, kinestetička, analitička, auditorna)
Tehnike motoričkog učenja (demonstracija, instrukcija, asistencija)
Preskriptivna i deskriptivna povratna informacija
Kontestualna interferencija
Transfer znanja
Retencija

16. Metode učenja:

Usmeno izlaganje (predavanja) i demonstracija (vježbe) uz upotrebu multimedijalnih sredstava koji podstiču aktivno učenje uz interakciju studenata, te povezuju teoriju i praksu. Eksperimentalne radionice i prezentacije 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.

17. Objašnjenje o provjeri znanja:

Prva provjera znanja predviđena je u 6. radnoj sedmici gdje studenti polažu prvi kolokvij. Maksimalni broj bodova koji studenti mogu osvojiti u ovoj fazi iznosi 25. U 12. sedmici nastave studenti polažu drugi kolokvij koji obuhvata obrađene nastavne jedinice nakon prvog kolokvija, a maksimalni broj bodova koji studenti mogu osvojiti iznosi 25.

Prisutnost na nastavi vrednuje se sa maksimalnih 15 bodova, a za kontinuiranu aktivnost studenta predviđeno je maksimalnih 10 bodova.

Završni ispit obuhvata nastavnu tematiku obrađenu u toku cijelog semestra, a vrednuje se sa maksimalnih 25 bodova. Dakle, nakon izvršenih svih navedenih obaveza student može osvojiti maksimalno 100 bodova, a da bi student položio navedeni predmet mora kumulativno osvojiti najmanje 55 bodova.

18. Težinski faktor provjere:

Konačna ocjena iz predmeta utvrđuje se na osnovu kriterija: prisutnost na nastavi (max. 15), aktivnost studenta (max. 10), I kolokvij (max. 25), II kolokvij (max. 25), završni ispit (max. 25).

Ocjena se utvrđuje prema skali ocjenjivanja na osnovu ostvarenih bodova:

<55 (ocjena 5), 55-64 (ocjena 6), 65-74 (ocjena 7), 75-84 (ocjena 8), 85-94 (ocjena 9), 95-100 (ocjena 10).

19. Obavezna literatura:

Atiković. (2025). Platforma skripte

Atiković. (2025). On – line predavanja (Platforma) na predmetu Motoričko učenje

20. Dopunska literatura:

Schmidt, R. A., T. D. Lee (2005). Motor control and learning: a behaviour emphasis. Human Kinetics

Schmidt, R. A., C. A. Wrisberg (2000). Motor learning and performance. Human Kinetics

Coker C. A., (2009). Motor Learning and Control for Practitioners, HH Publishers

21. Internet web reference:

--

22. U primjeni od akademske godine:

2025/2026.

23. Usvojen na sjednici NNV/UNV:

--

SYLLABUS

1. Puni naziv nastavnog predmeta:

FIZIOLOŠKE OSNOVE ZAMORA U SPORTU

2. Skraćeni naziv nastavnog predmeta / šifra:

3. Ciklus studija:

II

4. Bodovna vrijednost ECTS:

4

5. Status nastavnog predmeta:



Obavezni



Izborni

6. Preduslovi za polaganje nastavnog predmeta:

7. Ograničenja pristupa:

8. Trajanje / semest(a)r(i):

I

II

9. Sedmični broj kontakt sati i ukupno studentsko radno opterećenje na predmetu:

Semestar (1)

Semestar (2)

(za dvosemestralne predmete)

Opterećenje:
(u satima)

9.1. Predavanja

3

Nastava:

33,7

9.2. Auditorne vježbe

0

Individualni rad:

76,0

9.3. Laboratorijske / praktične vježbe

0

Ukupno:

109,75

10. Fakultet:

FAKULTET ZA TJELESNI ODGOJ I SPORT

11. Odsjek / Studijski program :

TJELESNI ODGOJ I SPORT

12. Nosilac nastavnog programa:

13. Ciljevi nastavnog predmeta:

Cilje je predmeta da studentima omogući da ovladaju teorijsko – praktičnim znanjima i vještinama potrebnim za prepoznavanje pozadinskih mehanizama nastana sportskog zamora.

14. Ishodi učenja:

Studenti će nakon odslušanog predavanja biti u mogućnosti:

1. Upoznati se sa osnovnim pozadinskim mehanizmima odgovornih za pojavu sportskog zamora
2. Moći prepoznati rane simptome pretreniranosti, te razlikovati akutnu od hronične pretreniranosti
3. Prepoznati osnovne manifestacije pojave zamora i reagovati na site
4. Informisati se o osnovnim segmentima pojave sportskog zamora (periferni i centralni mehanizmi)
5. Upoznati se sa specifičnostima pojave zamora i shodno tome optimalno planirati i programirati trenažne sadržaje
6. Studenti će biti obučeni da prepoznavaju rane simptome pretreniranosti tokom sprovedbe trenažnog procesa

15. Indikativni sadržaj nastavnog predmeta:

1. Teorija zamora (struktura zamora)
2. Pojava zamora u sportu - sportskom takmičenju
3. Trenažni proces i njegov na pojavu sportskog zamora
4. Fiziološki i metabolički faktori zamora
5. Mjerenje zamora (dijagnostičke mogućnosti)
6. Specifičnost pojave zamora obzirom na vrstu sporta ili sportske discipline
7. Ekstrinzični i intrinzični faktori i zamor
8. Pojava akutne pretreniranosti
9. Pojava hronična pretreniranosti
10. Prevencija pretreniranosti
11. Liječenje pretreniranosti
12. Mentalni zamor i njegov uticaj na sportsku performansu

16. 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, promatranje i aktivno eksperimentisanje. Stilovi učenja zastupljeni na nastavi: vizualni, auditivni, kinestetički, a nastavne metode: predavanja (teorijska nastava uz upotrebu multimedijalnih sredstava, tehnika aktivnog učenja i diskusije).

17. Objašnjenje o provjeri znanja:

Nastavnik će tokom semestra pratiti prisustvo. Redovno prisustvo studenata nosi 10 bodova ukupno.

U šestoj sedmici studenti će imati prvu provjeru - međuispit. 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 20 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 (20 bodova). U sklopu predispitnih obaveza studenti pristupaju izradi seminarskog rada, čime ostvaruju maksimalno 10 bodova. Maksimalan broj bodova koji student može osvojiti u predispitnim obavezama je 60.

Završni ispit se sastoji od pismenog ili usmenog dijela a pravo izlaska na završni ispit imaju svi studenti bez obzira na broj ostvarenih bodova u predispitnim obavezama. 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 veći broj bodova i položio ispit. Također, studenti su u obazi da do trenutka izlaska na završni ispit izrade seminarski rad, na temu koju proedlaže predmetni nastavnik, a koja se u je u bliskoj povezanosti sa gradivom koje je obrađivano tokom odslušanog semestra.

Predispitne obaveze:

1. Prisutnost studenata max 10
2. Kolokvij I max 20 bodova
3. Kolokvij II max 20 bodova
4. Seminarski rad max 10 bodova

Ispitne obaveze:

1. Završni ispit max 40 bodova

18. Težinski faktor provjere:

BODOVI KONAČNA OCJENA

< 55 pet (5)

55-64 šest (6)

65-74 sedam (7)

75-84 osam (8)

85-94 devet (9)

95-100 deset (10)

19. Obavezna literatura:

1. Bagajac, M., (2014). Zamor, odmor, oporavak sportista. Beograd: Srpska zdravstvena organizacija

2. Philips S., (2024). Fatigue in Sport and Exercise, ISBN 9781032352657 326 Pages 45 B/W Illustrations, Published March 14, 2024 by Routledge

20. Dopunska literatura:

21. Internet web reference:

22. U primjeni od akademske godine:

2025/2026

23. Usvojen na sjednici NNV/UNV:

SYLLABUS

1. Puni naziv nastavnog predmeta:

METODE I TEHNOLOGIJE OPORAVKA U SPORTU

2. Skraćeni naziv nastavnog predmeta / šifra:

3. Ciklus studija:

II

4. Bodovna vrijednost ECTS:

4

5. Status nastavnog predmeta:



Obavezni



Izborni

6. Preduslovi za polaganje nastavnog predmeta:

7. Ograničenja pristupa:

8. Trajanje / semest(a)r(i):

I

II

9. Sedmični broj kontakt sati i ukupno studentsko radno opterećenje na predmetu:

Semestar (1)

Semestar (2)

(za dvosemestralne predmete)

Opterećenje:
(u satima)

9.1. Predavanja

3

Nastava:

33,75

9.2. Auditorne vježbe

0

Individualni rad:

70,38

9.3. Laboratorijske / praktične vježbe

0

Ukupno:

104,13

10. Fakultet:

FAKULTET ZA TJELESNI ODGOJ I SPORT

11. Odsjek / Studijski program :

TJELESNI ODGOJ I SPORT

12. Nosilac nastavnog programa:

13. Ciljevi nastavnog predmeta:

Cilje je predmeta da studentima omogući da ovladaju teorijsko – praktičnim znanjima i tehikama potrebnim za prevenciju pojave prekomjernog sportskog zamora ili pretreniranosti.

14. Ishodi učenja:

Studenti će nakon odslušanog predavanja biti u mogućnosti:

1. Upoznati se sa osnovnim pozadinskim mehanizmima odgovornih za pojavu sportskog zamora
2. Moći prepoznati rane simptome pretreniranosti, te razlikovati akutnu od hronične pretreniranosti
3. Prepoznati osnovne manifestacije pojave zamora i reagovati na site
4. Informisati se o osnovnim segmentima pojave sportskog zamora (periferni i centralni mehanizmi)
5. Upoznati se sa specifičnostima pojave zamora i shodno tome optimalno planirati i programirati trenažne sadržaje
6. U sportskom treningu studenti će biti obučeni da prepozna rane simptome pretreniranosti

15. Indikativni sadržaj nastavnog predmeta:

1. Osnove trenažnog zamora i oporavka
2. Periodizacija i upravljanje zamorom
3. Aktivne metode oporavka
4. Prevencija pretreniranosti
5. Strategije oporavka (istezanje, hidracija, ishrana)
6. Primarne metode oporavka
7. Životni stil sportista
8. San u funkciji oporavka
9. Fizikalna sredstva oporavka
10. Farmakološka sredstva oporavka
11. Individualizirani pristup u oporavku (nivo u treniranosti, spolne razlike)
12. Okolinski faktori i oporavak (temperature i visinska razlika)
13. Autogeni trening
14. Motivacijske metode u oporavku

16. 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, promatranje i aktivno eksperimentisanje. Stilovi učenja zastupljeni na nastavi: vizualni, auditivni, kinestetički, a nastavne metode: predavanja (teorijska nastava uz upotrebu multimedijalnih sredstava, tehnika aktivnog učenja i diskusije).

17. Objašnjenje o provjeri znanja:

Nastavnik će tokom semestra pratiti prisustvo. Redovno prisustvo studenata nosi 10 bodova ukupno.

U šestoj sedmici studenti će imati prvu provjeru - međuispit. 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 20 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 (20 bodova). U sklopu predispitnih obaveza studenti pristupaju izradi seminarskog rada, čime ostvaruju maksimalno 10 bodova. Maksimalan broj bodova koji student može osvojiti u predispitnim obavezama je 60.

Završni ispit se sastoji od pismenog ili usmenog dijela a pravo izlaska na završni ispit imaju svi studenti bez obzira na broj ostvarenih bodova u predispitnim obavezama. 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 veći broj bodova i položio ispit. Također, studenti su u obazi da do trenutka izlaska na završni ispit izrade seminarski rad, na temu koju proedlaže predmetni nastavnik, a koja se u je u bliskoj povezanosti sa gradivom koje je obrađivano tokom odslušanog semestra.

Predispitne obaveze:

1. Prisutnost studenata max 10
2. Kolokvij I max 20 bodova
3. Kolokvij II max 20 bodova

4. Seminarski rad max 10 bodova

Ispitne obaveze:

1. Završni ispit max 40 bodova

18. Težinski faktor provjere:

BODOVI KONAČNA OCJENA

< 55 pet (5)

55-64 šest (6)

65-74 sedam (7)

75-84 osam (8)

85-94 devet (9)

95-100 deset (10)

19. Obavezna literatura:

1. Bajramović, Đ., Čolakhodžić, E. (2009). Oporavak u sportu. Mostar: Nastavnički fakultet

2. Christophe Hausswirth, Iñigo Mujika (2013)., Recovery for Performance in Sport. Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance INSEP. ISBN: 9781492581253

20. Dopunska literatura:

21. Internet web reference:

22. U primjeni od akademske godine:

2025/2026

23. Usvojen na sjednici NNV/UNV:

SYLLABUS

1. Puni naziv nastavnog predmeta:

Kineziterapija

2. Skraćeni naziv nastavnog predmeta / šifra:

3. Ciklus studija:

II

4. Bodovna vrijednost ECTS:

2

5. Status nastavnog predmeta:



Obavezni



Izborni

6. Preduslovi za polaganje nastavnog predmeta:

7. Ograničenja pristupa:

8. Trajanje / semest(a)r(i):

I

II

9. Sedmični broj kontakt sati i ukupno studentsko radno opterećenje na predmetu:

Semestar (1)

Semestar (2)

(za dvosemestralne predmete)

Opterećenje:
(u satima)

9.1. Predavanja

2

Nastava:

33,75

9.2. Auditorne vježbe

0

Individualni rad:

22,0

9.3. Laboratorijske / praktične vježbe

1

Ukupno:

55,75

10. Fakultet:

Fakultet za tjelesni odgoj i sport

11. Odsjek / Studijski program :

Tjelesni odgoj i sport

12. Nosilac nastavnog programa:

dr.sc.Jasmin Zahirović,docent.

13. Ciljevi nastavnog predmeta:

Nastavni predmet ima za cilj educirati studente kroz različite sadržaje i metode, kako bi unaprijedili znanje o pravilnom držanju tijela, dijagnostičkim postupcima dokazati uočene deformitete te pravovremeno početi liječenje pokretom.

14. Ishodi učenja:

Očekuje se pozitivan transfer u prepoznavanju deformiteta, provođenju dijagnostičkih procedura, doziranju i distribuciji sadržaja kineziterapije.

15. Indikativni sadržaj nastavnog predmeta:

Predmet za cilj ima osposobiti studente za prepoznavanje posturalnih i funkcionalnih odstupanja, planiranje i primjenu osnovnih oblika korektivnih vježbi i kineziterapijskih postupaka.

Sadržaj predmeta :

1. Uvod u Kineziterapiju
2. Uloga i značaj kineziterapije u zdravstvenom i obrazovnom sistemu
3. Posturalna anatomija i biomehanika
4. Analiza držanja tijela
5. Funkcionalna anatomija lokomotornog aparata
6. Najčešći statički deformiteti kičmenog stuba
7. Deformiteti donjih ekstremiteta
8. Dijagnostičke metode u Korektivnoj gimnastici
9. planiranje i programiranje korektivnog tretmana
10. Metode i tehnike korektivne gimnastike
11. Korektivni programi za djecu i adolescente
12. Motivacija i psihološki aspekti korektivnog vježbanja
13. Kineziterapija za odrasle i starije osobe
14. Mjere prevencije i promocija pravilnog držanja
15. Studije slučaja i praktične vježbe

16. Metode učenja:

1. Predavanja, praktične vježbe, demonstracije.
2. Rad na studijama slučaja
3. Terenska nastava i simulacije

17. Objašnjenje o provjeri znanja:

Konačna ocjena iz predmeta utvrđuje se na osnovu kriterija: prisutnost na nastavi (max. 15), aktivnost studenta (max. 10), I kolokvij (max. 25), II kolokvij (max. 25), završni ispit (max. 25).

Ocjena se utvrđuje prema skali ocjenjivanja na osnovu ostvarenih bodova:

< 55 (ocjena 5), 55-64 (ocjena 6), 65-74 (ocjena 7), 75-84 (ocjena 8), 85-94 (ocjena 9), 95-100 (ocjena 10).

18. Težinski faktor provjere:

Prisutnost i aktivnost 10%

Seminarski rad 10%

Kolokvijum I 20%

Kolokvijum II 20%

Završni ispit 40%

<55 (ocjena 5), 55-64 (ocjena 6), 65-74 (ocjena 7), 75-84 (ocjena 8), 85-94 (ocjena 9), 95-100 (ocjena 10).

19. Obavezna literatura:

Koturović LJ; jaričević D; Korektivna gimnastika, "Sportska knjiga"

20. Dopunska literatura:

Ćišić,F; Bratovčić V; Mikić B; Kineziterapija

21. Internet web reference:

22. U primjeni od akademske godine:

2025/2026

23. Usvojen na sjednici NNV/UNV:

SYLLABUS

1. Puni naziv nastavnog predmeta:

TJELESNA AKTIVNOST I ZDRAVLJE

2. Skraćeni naziv nastavnog predmeta / šifra:

3. Ciklus studija:

II

4. Bodovna vrijednost ECTS:

2

5. Status nastavnog predmeta:



Obavezni



Izborni

6. Preduslovi za polaganje nastavnog predmeta:

7. Ograničenja pristupa:

8. Trajanje / semest(a)r(i):

1

II

9. Sedmični broj kontakt sati i ukupno studentsko radno opterećenje na predmetu:

Semestar (1)

Semestar (2)

(za dvosemestralne predmete)

Opterećenje:
(u satima)

9.1. Predavanja

2

Nastava:

33,75

9.2. Auditorne vježbe

0

Individualni rad:

22,07

9.3. Laboratorijske / praktične vježbe

1

Ukupno:

55,82

10. Fakultet:

Fakultet za tjelesni odgoj i sport

11. Odsjek / Studijski program :

Tjelesni odgoj i sport

12. Nosilac nastavnog programa:

dr.sci.Amra Nožinović Mujanović, red.prof.

13. Ciljevi nastavnog predmeta:

Ciljevi nastavnog predmeta su omogućiti studentima usvajanje temeljnih teorijskih znanja o utjecaju tjelesne aktivnosti na zdravlje i njezinoj ulozi u primarnoj prevenciji kroničnih nezaraznih bolesti te teorijskih i praktičnih znanja u području promocije tjelesne aktivnosti. Kroz praktične primjere se usvajaju i praktična znanja potrebna za provođenje promocije tjelesne aktivnosti u sportskim klubovima, sportsko-rekreacijskim klubovima, radnim organizacijama, domovima penzionera, rehabilitacijskim ustanovama i sl.

14. Ishodi učenja:

Na kraju semestra studenti će moći: izraditi plan i program za unapređenje tjelesne spremnosti i organizovati stručni rad u sportskim klubovima, sportsko-rekreacijskim klubovima, radnim organizacijama, domovima penzionera, rehabilitacijskim ustanovama ; razumjeti ulogu i karakteristike tjelesne aktivnosti u zaštiti i unapređenju zdravlja kod različitih populacija, osigurati uslove zdravstveno sigurne tjelesne aktivnosti, primijeniti metode za mjerenje i procjenu tjelesne aktivnosti, izraditi intervencijske programe za unapređenje tjelesne aktivnosti, raditi u timu za izradu strategija unapređenja tjelesne aktivnosti.

15. Indikativni sadržaj nastavnog predmeta:

Odnos tjelesne aktivnosti, komponenti funkcionalne tjelesne spremnosti i zdravlja. Fiziološki učinci tjelesne aktivnosti na zdravlje. Primarna prevencija kroničnih nezaraznih bolesti. Uloga tjelesne aktivnosti u primarnoj prevenciji. Povezanost kardiovaskularne sposobnosti i zdravstvenih rizičnih čimbenika za razvoj kroničnih srčano-žilnih i metaboličkih bolesti. Uslovi zdravstveno sigurne tjelesne aktivnosti i postupci sprječavanja mogućih komplikacija tijekom vježbanja. Energetski trošci i njihovo mjerenje pri različitim tjelesnim aktivnostima/vježbanju. Mjerenje nivoa tjelesne aktivnosti. Nivo tjelesne aktivnosti u različitim populacijama. prevalencija tjelesne neaktivnosti u svijetu i BiH. Karakteristike tjelesne aktivnosti. Tjelesna aktivnost i kvaliteta života. Doza-odgovor učinak tjelesne aktivnosti u prevenciji kroničnih bolesti. Specifičnosti tjelesne aktivnosti za zdravlje djece i adolescenata. Vrste intervencija za unapređenje tjelesne aktivnosti. Promocija tjelesne aktivnosti za različite populacije. Prepreke za bavljenje tjelesnim aktivnostima. Oblikovanje strategija za unapređenje tjelesne aktivnosti.

16. 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, 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, priprema i izlaganje individualnih seminarskih radova.

17. Objašnjenje o provjeri znanja:

Provjera znanja studenata počinje od prisutnosti na predavanjima , vježbama, kroz kolokvije (max.75 bodova). 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 broja bodova iz svih aktivnosti tokom semestra. Kontinuiranom aktivnošću predispitnih obaveza tokom cijelog semestra studenti mogu ostvariti max. 75 bodova , dok se preostali dio ostvaruje na završnom ispitu.

Provjera znanja na završnom ispitu obavlja se pismeno i/ili usmeno obrazlažući stečeno znanje uz mogući praktični prikaz..

Praktični prikaz odnosi se na provjeru elemenata /djelova iz oblasti koje su po nastavnom programu predviđene za ovaj predmet., max.15 bodova

Pismena i/ili usmena provjera vrši se postavljajući pitanja od strane predmetnog nastavnika, max. 10 bodova.

U konačnici završni ispit sa maksimalnim brojem osvojenih bodova izgledao bi kao: 15+10

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 max. 100 bodova, te se utvrđuje prema slijedećoj skali:

OBAVEZE STUDENATA	BODOVI
prisustvo na predavanjima,vježbama,platformi e-učenja i aktivnostima	25
kolokviji I +II	25+25
završni ispit (praktično+teoretski)	25

18. Težinski faktor provjere:

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

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

19. Obavezna literatura:

"Tjelesno vježbanje i zdravlje", drugo dopunjeno izdanje, Marjeta Mišigoj-Duraković i suradnici, Zagreb 2018.g.

20. Dopunska literatura:

Physical activity questionnaire, examples
Physical activity, researches

21. Internet web reference:

22. U primjeni od akademske godine:

2025/2026

23. Usvojen na sjednici NNV/UNV:

SYLLABUS

1. Puni naziv nastavnog predmeta:

Tjelesno vježbanje djece i osoba treće životne dobi

2. Skraćeni naziv nastavnog predmeta / šifra:

3. Ciklus studija:

II

4. Bodovna vrijednost ECTS:

2

5. Status nastavnog predmeta:



Obavezni



Izborni

6. Preduslovi za polaganje nastavnog predmeta:

7. Ograničenja pristupa:

8. Trajanje / semest(a)r(i):

1

II

9. Sedmični broj kontakt sati i ukupno studentsko radno opterećenje na predmetu:

Semestar (1)

I

Semestar (2)

(za dvosemestralne predmete)

Opterećenje:
(u satima)

9.1. Predavanja

2

Nastava:

33,75

9.2. Auditorne vježbe

0

Individualni rad:

19,07

9.3. Laboratorijske / praktične vježbe

1

Ukupno:

52,82

10. Fakultet:

Fakultet za tjelesni odgoj i sport

11. Odsjek / Studijski program :

Tjelesni odgoj i sport

12. Nosilac nastavnog programa:

Dr.sc. Džemal Huremović, redovni profesor

13. Ciljevi nastavnog predmeta:

Cilj tjelesnog vježbanja djece da se prepozna stvarna potreba djece za vježbanjem, i uskladi sa dobnim razvojem: pokreta, motorike, motorne inteligencije i ciljanim sposobnostima koje se razvija kroz vježbanje uvažavajući motive i potrebe o učenju kod djece. Da osposobi studenta za samostalni rad sa osobama treće životne dobi:
-Da analizira stanje osobe prije kreiranja programa vježbanja, vrši kontrolu stanja recipijenta, vrši kategorizaciju programskih sadržaja za date godine, kreira i prati programske sadržaje, kontinuirano prati stanje recipijenta i upoređuje sa preporukama od strane SZP/WHO i objavljuje stručne radove.

14. Ishodi učenja:

Nakon predavanja i laboratorijskih vježbi student će ovladati znanjima: o učenju i uslovljenosti učenja pokreta i razvoju motoričkih sposobnosti kod djece. Poznavat će konkretne i razrađene programe u vježbanju za različite dobne skupine djece. Poznavati vođenje uzrasnih grupa i realizovati sadržaje koje odgovaraju uzrastu i potrebi djece. Za rad sa trećom životnom dobi ovladat će alatima kako bi samostalno i u timskom radu unaprijedio metode za održavanje kretanja i zdravlja osoba treće dobi. prepoznat će na koji način se uključuju osobe u fizičku aktivnost i koje programe primjeniti u praksi. Poznavat će koji su ciljevi SZO/WHO te će primjenom preporuka i vlastitim istraživanjima doprinijeti sredini u kojoj radi preko objavljivanja stručnih radova i egzaktnih podataka o stanju populacije treće dobi u okruženju. Prepoznat će važnost projekata za osobe treće dobi. Na osnovu kompetencija moći će samostalno kreirati programe za djecu i treću životnu dob.

15. Indikativni sadržaj nastavnog predmeta:

Karakteristike razvoja dječije: pokreta, motorike, emocije i sposobnosti. Teorija šeme i učenja kroz suradnju kod djece i istraživanje moždanih funkcija. Teorija raznovrsnosti vježbanja. Učenje kroz suradnju moždanih funkcija i emocionalno učenje pokreta. Manipulativne aktivnosti i igra. Vježbanje kroz dugotajne ciklične pokrete i razmišljanje o složenim zadacima kod djece. Uvezivanje pokreta kroz igru sa emocijama bez straha. Motorički sadržaji djece predškolskog i školskog uzrasta.

Karakteristike starenja i funkcionalne posljedice. Karakteristike programa za treću životnu dob. Vrste aktivnosti za treću životnu dob. Starenje i (MET) tjelesna aktivnost i radni kapacitet, kontrola vježbanja treće dobi. Program SZO/WHO za vježbanje osoba preko 65 godina i smart kriterij. Pravila za sigurnost vježbanja. Naučno-teorijske osnove u trećoj životnoj dobi, istraživanje, intervencije, i preporuke za treću životnu dob. Pravila za sigurnost vježbanja. Programi vježbanja u bazenu. Tjelesna aktivnost starijih osoba smještenih u stacionarnim ustanovama. Programi za starije osobe: Aerobni trening, snage, fleksibilnosti, ravnoteže, popriocepcije, multifunkcionalni trening i trening sa višim opterećenjima, programi u prirodi, odmaralištima i izletištim. Fizioprofilaksa za starije osobe.

16. Metode učenja:

Predavanja, teoretska nastava, izlaganje, dijalog, interaktivno učenje, radionice, učenje na daljinu, praktična nastava, laboratorijski uslovi, upoznavanje sa programima za realizaciju vježbanja i mjestima izvođenja kao i posjeta stacionarnim ustanovama.
Razmjena putem maila.

17. Objašnjenje o provjeri znanja:

Provjera znanja nakon predavanja, studenti su dužni uzeti temu seminarskih radova iz oblasti tjelesnog vježbanja djece i treće životne dobi, samostalno prave programe praktičnog rada, držeći se standarda potreba za djecu i treću životnu dob. Dva kolokvija, prvi nakon 6. sedmice - tjelesno vježbanje djece, a nakon 12. sedmice - vježbanje treće dobi. Na usmenom ispitu obrazlaže svoj seminarski rad. Studentu će biti postavljena konkretna pitanja iz: karakteristika uzrasta djece, njihovih razvojnih faza sa konkretnim zadacima rada po fazama razvoja, karakteristika osoba treće životne dobi, programa koji se primjenjuju i mjesta realizovanja u radu, standardi koji se primjenjuju u radu sa trećom životnom dobi i preporukama SZO/WHO.

Težina kolokvija je 16b x2, Težina seminarskog je 16b, to je maximum 48b. Završni ispit vrijedi 52b.

18. Težinski faktor provjere:

Ocjena na ispitu zasnovana na ukupnom broju bodova utvđuje se prema sledećoj skali:

Seminarski rad maksimalno 16 bodova.

Pri kolokvij maksimalno 16 bodova.

Drugi kolokvij maksimalno 16 bodova.

Završni ispit nosi maksimalno 52 boda.

<55 (ocjena 5), 55-64 (ocjena 6), 65-74 (ocjena 7), 75-84 (ocjena 8), 85-94 (ocjena 9), 95-100 (ocjena 10).

19. Obavezna literatura:

R. Dienstmann: Igre za motoričko učenje, str. 3-27, i 72-136. Izdavač: DATA STATUS, Beograd, 2013.
Dž. Džibrić i T. Huremović: Tjelesno vježbanje predškolske djece, str. 21-73. Izdavač: IN SCAN d.o.o., Tuzla, 2021.
M. Hadžikadunić: Sportska rekreacija, str. 24-60, i 92-109. FTOS Sarajevo.

20. Dopunska literatura:

Članci: Mišigoj-Duraković, M. i sur., Tjelesno vježbanje i zdravlje, Zagreb, 1999.
Duraković, Z. i sur.: Medicina starije dobi, Zagreb, 1990,
Lepen, Ž.; Leutar, Z.: Važnost tjelesne aktivnosti u starijoj životnoj dobi.
Močnik A, Neuberg M, Canjugaw I. Tjelesna aktivnost starijih osoba smještenih u stacionarnim ustanovama, 2015.
Bartoš A. Zdravlje i tjelesna aktivnost civilizacijska je potreba modernog čovjeka, Udruga za šport i rekreaciju, Zagreb, 2015.
Radašević H, Mihok D, Puljak A, Perko G, Tomek-Roksandić S. Tjelesna aktivnost Smjernice za provedbu tjelesne aktivnosti u starijoj životnoj dobi. Centar za gerontologiju ZZJZGZ 2006.

21. Internet web reference:

22. U primjeni od akademske godine:

2025/2026.

23. Usvojen na sjednici NNV/UNV:

SYLLABUS

1. Puni naziv nastavnog predmeta:

NAUČNI ASPEKTI SPORTSKOG TRENINGA

2. Skraćeni naziv nastavnog predmeta / šifra:

NASPTR

3. Ciklus studija:

2

4. Bodovna vrijednost ECTS:

2

5. Status nastavnog predmeta:



Obavezni



Izborni

6. Preduslovi za polaganje nastavnog predmeta:

7. Ograničenja pristupa:

8. Trajanje / semest(a)r(i):

I

II

9. Sedmični broj kontakt sati i ukupno studentsko radno opterećenje na predmetu:

Semestar (1)

Semestar (2)

(za dvosemestralne predmete)

Opterećenje:
(u satima)

9.1. Predavanja

2

9.2. Auditorne vježbe

0

9.3. Laboratorijske / praktične vježbe

0

Nastava:

22,5

Individualni rad:

33,5

Ukupno:

58,0

10. Fakultet:

Fakultet za tjelesni odgoj i sport

11. Odsjek / Studijski program :

II ciklus studija "Tjelesni odgoj i sport

12. Nosilac nastavnog programa:

13. Ciljevi nastavnog predmeta:

Cilj ovog predmeta je upoznavanje studenata sa značajem naučnog i praktičnog pristupa primjene znanja iz oblasti sportskog treninga. Ciljevi su i edukacija i osposobljavanje studenata za primjenu savremenih naučnih pristupa i metoda u realizaciji i sprovođenju principa sportskog treninga u različitim kineziološkim situacijama. Cilj je i osposobljavanje studenata da savremenim načinom pristupom rukovodi trenažnim procesom, kako vrhunskih sportista tako i mladih sportaša s ciljem najekonomičnijeg korištenja trenažnih resursa. Cilj je i osposobljavanje za efikasno postizanje transformacijskih efekata zasnovanih na aktuelnim naučnim saznanjima iz oblasti sporta i edukacije. Takođe, cilj predmeta je i ekonomizacija dijagnostičkih procedura u skladu sa posljednjim naučno dokazanim i relevantnim alatima. Cilj predmeta je i sticanje znanja iz planiranja i programiranja trenažnog procesa.

14. Ishodi učenja:

Po završetku ovog studijskog programa studenti će biti u stanju da:

Razumiju važnost i značaj naučnog i praktičnog pristupa primjene znanja iz oblasti sportskog treninga.

Biće edukirani i osposobljeni da primjene savremene naučne metode u realizaciji sadržaja sportskog treninga.

Biće osposobljeni da uz pomoć savremenih naučnih metoda rukovode trenažnim procesom vrhunskih sportista i mladih sportaša s ciljem najekonomičnijeg korištenja trenažnih resursa.

Biće osposobljeni da efikasno rukovode transformacijskim efektima na bazi aktuelnih naučnih saznanja.

Biće obučeni i educirani da ekonomiziraju dijagnostičke procedure u skladu sa relevantnim naučno dokazanim alatima.

Moći će kvalitetno da vrše planiranje i programiranje trenažnog procesa

15. Indikativni sadržaj nastavnog predmeta:

Treniranost i sportska forma
Fiziološke osnove sportskog treninga
Upravljanje sportskom formom
Opterećenje na treningu
naučni principi rukovođenja transformacijskog procesa
Kondicijska priprema mladog sportaša
Načne postavke dijagnostičkih procedura u sportskom treningu
faza struktura motoričkog djelovanja
Planiranje i programiranje trenažnog procesa
Upravljanje trenažnom tehnologijom
Nove metode razvoja funkcionalnih sposobnosti vrhunskih sportaša
Genetika u dijagnostici u sportu
Pravilna ishrana vrhunskih sportaša
Suplementacija u vrhunskom sportu

16. Metode učenja:

Teorijska nastava:

metoda usmenog izlaganja, predavanja i interakcija sa studentima uz upotrebu multimedijalnih nastavnih sredstava, diskusija, grupni rad, te individualni rad, konsultacija, radionice, referati, seminarski radovi.

Praktična nastava:

metoda demonstracije, praktični individualni i grupni rad, vlastito učešće studenata, realizacija dodatnih i dopunskih sadržaja i zadataka

17. Objašnjenje o provjeri znanja:

Obaveza stunta je da cijeli semestar redovno dolazi na predavanja i vježbe, koje će biti praćeno od strane nastavnika. U šestoj sedmici imati će prvu provjeru znanja tj međuispit (teorijski) iz gradiva koje je odslušano. Test će se sastojati iz pitanja iz oblasti koje su odslušane i moguće je da student ostvari max 16 bodova. Drugi među ispit će se održati u 12-toj sedmici i obuhvatit će pređeno gradivo od 7 do 2 sedmice. Max broj ostvarenih bodova je takođe 16. Tokom semestra student je dužen odraditi seminarski rad koje se vrednuje sa max 7 bodova. Završni ispit se sastoji od pismenog dijela a pravo da izađu na njega imaju svi studenti bez obzira na broj ostvarenih bodova na međuispitima. Maximalan broj bodova koji student može ostvariti u predispitnim obavezama je 64. Koliko god student ustvari bodova u predispitnim obavezama oni mu se zbrajaju sa ostalim bodovima ali ne predstavljaju prepreku da student pristupi završnom ispitu. Ukoliko student ne ostvari dovoljan broj bodova za prolaznu ocjenu (na predispitima i završnom ispitu), mora ponovo pristupiti ispitu kako bi zadovoljio i položio ispit

18. Težinski faktor provjere:

Rangovi ocjenjivanja:

< 55 boda-ocjena 5

55-64 boda-ocjena 6

65-74 boda-ocjena 7

75-84 boda-ocjena 8

85-94 boda-ocjena 9

95-100 bodova-ocjena 10

19. Obavezna literatura:

Tehnologija sporta i sportskog treninga/Julian Malacko, Izet Rađo, Fakultet sports i tjelesnog odgoja Sarajevo
Kondicijska priprema mladih sportaša, / Muris Đug, samir mačković, BMG Bosanska medijska grupa
Dijagnostika funkcionalnih i specifičnih kondicijskih sposobnosti sportaša, /Samir Mačković, Muris Đug, samra
međedović

20. Dopunska literatura:

Planiranje i programiranje trenažnog procesa/ Muris Đug, skripta za internu upotrebu, fakultet za tjelesni odgoj i sport,
Tuzla

21. Internet web reference:

22. U primjeni od akademske godine:

2025/2026.

23. Usvojen na sjednici NNV/UNV:

SYLLABUS

1. Puni naziv nastavnog predmeta:

BIOMEHANIČKI ASPEKTI KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI

2. Skraćeni naziv nastavnog predmeta / šifra:

3. Ciklus studija:

II

4. Bodovna vrijednost ECTS:

2

5. Status nastavnog predmeta:



Obavezni



Izborni

6. Preduslovi za polaganje nastavnog predmeta:

Nema

7. Ograničenja pristupa:

Nema

8. Trajanje / semest(a)r(i):

I

II

9. Sedmični broj kontakt sati i ukupno studentsko radno opterećenje na predmetu:

Semestar (1)

Semestar (2)

(za dvosemestralne predmete)

Opterećenje:
(u satima)

9.1. Predavanja

2

Nastava:

22,50

9.2. Auditorne vježbe

0

Individualni rad:

35,13

9.3. Laboratorijske / praktične vježbe

0

Ukupno:

57,63

10. Fakultet:

Fakultet za tjelesni odgoj i sport

11. Odsjek / Studijski program :

Tjelesni odgoj i sport

12. Nosilac nastavnog programa:

Dr. sc. Tarik Huremović, vanredni profesor

13. Ciljevi nastavnog predmeta:

14. Ishodi učenja:

ishodi učenja su:

- usvojiti teorijska znanja i vještine potrebne u realizaciji programskih sadržaja biomehanike kinezioloških aktivnosti
- kroz nastavne sadržaje će dobiti informacije o fundamentalnim zakonitostima primjenjivosti biomehaničkih osnova kinezioloških aktivnosti
- osposobljenost za analize pokreta i kretanja
- osposobljeni za korištenje dostupne literature i rješavanje različitih problema u trenažnom procesu

15. Indikativni sadržaj nastavnog predmeta:

Sadržaj nastavnog predmeta je:

- Uvod o Biomehaničkim zakonitostima u sportu
- Simbioza Biomehanike sa kineziološkim aktivnostima
- Primjena biomehaničkih zakonitosti u elementarnim kineziološkim strukturama kretanja i pokreta
- Analiza hoda sa stanovišta biomehanike kao osnovna kretna aktivnost Kinematika u službi treninga
- Analiza kretnih struktura kao osnova za modelovanje pokreta
- Primjena biomehaničke aparature i instrumentarija za razumijevanje pokreta i kretanja
- Analiza kretnih struktura trčanja i detekcija odstupanja od zakonitosti biomehanike sporta
- Analiza kretnih struktura skokova i odstupanje od zakonitosti biomehanike sporta
- Primjena savremene opreme za dijagnostiku kinezioloških aktivnosti
- Analiza sportsko-tehničkih kretnih struktura pokreta
- Analiza tehnika plivanja sa stanovišta biomehanike (kraul, prsno, leđno, delfin)
- Analiza kinezioloških aktivnostima sportova s reketom kroz prizmu biomehanike sporta
- Analiza kinezioloških aktivnostima predškolskog uzrasta

16. Metode učenja:

Stilovi učenja zastupljeni na nastavi podrazumijevaju: metodu usmenog izlaganja, razgovora, ilustracije i demonstracije te upotrebu multimedijalnih sredstava, tehnika aktivnog učenja i diskusije)

17. Objašnjenje o provjeri znanja:

Obaveza studenta je da tokom cijelog semestra prisustvuje redovno na predavanja. Nastavnik će tokom semestra pratiti prisustvo. U šestoj sedmici će imati prvu provjeru tj. međuispit (kolokvij 1). 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 (kolokvij 2) koji obuhvata gradivo obrađeno od prvog do drugog međuispita. Ovaj međuispit se boduje po istom principu kao i prvi.

Završni ispit se sastoji od usmenog dijela gdje student povlači ispitna pitanja (pitanja su printana na karticama) na koje daje usmene odgovore. Ovim potvrđuje usvojena znanja tokom cijelog semestra. Maksimalan broj bodova koji student može osvojiti do završnog ispita je 40. 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 veći broj bodova i položio ispit.

Max broj bodova koji student može osvojiti do usmenog dijela ispita je 60. 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 veći broj bodova i položio ispit. Rangovi ocjenjivanja su sljedeći :

- < 55 (ocjena 5),
- 55-64 (ocjena 6)
- 65-74 (ocjena 7)
- 75- 84 (ocjena 8)
- 85- 94 (ocjena 9)

95- 100(ocjena 10).

18. Težinski faktor provjere:

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

Prisutnost na predavanjima max. 25

Prvi kolokvij- max. 25

Drugi kolokvij- max. 25

Završni ispit max. 25

19. Obavezna literatura:

Huremović,T., Džibrić, Dž.: Biomehanika sporta, IN SCAN D.O.O. Tuzla ISBN 978-9958-894-69-5. 2019

20. Dopunska literatura:

Findak, V. (1995). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju. Zagreb: Školska knjiga.

Mraković, M. (1997). Uvod u sistematsku kineziologiju. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.

21. Internet web reference:

22. U primjeni od akademske godine:

2025/2026

23. Usvojen na sjednici NNV/UNV:

SYLLABUS

1. Puni naziv nastavnog predmeta:

PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI

2. Skraćeni naziv nastavnog predmeta / šifra:

3. Ciklus studija:

II

4. Bodovna vrijednost ECTS:

2

5. Status nastavnog predmeta:



Obavezni



Izborni

6. Preduslovi za polaganje nastavnog predmeta:

7. Ograničenja pristupa:

8. Trajanje / semest(a)r(i):

I

II

9. Sedmični broj kontakt sati i ukupno studentsko radno opterećenje na predmetu:

Semestar (1)

Semestar (2)

(za dvosemestralne predmete)

Opterećenje:
(u satima)

9.1. Predavanja

2

Nastava:

22,5

9.2. Auditorne vježbe

0

Individualni rad:

31

9.3. Laboratorijske / praktične vježbe

0

Ukupno:

53,5

10. Fakultet:

Fakultet za tjelesni odgoj i sport

11. Odsjek / Studijski program :

Tjelesni odgoj i sport

12. Nosilac nastavnog programa:

13. Ciljevi nastavnog predmeta:

Primjena različitih metoda obučavanja i organizacionih oblika rada u kineziološkim aktivnostima s ciljem izbora optimalnih, prilagođenih tretiranom uzorku sportista. Sticanje odgovarajućih kompetencija pri utvrđivanju antropološkog statusa sportista. Analiza inicijalne ovladanosti tehnikama različitih kinezioloških aktivnosti. Usavršavanje edukacijskih sposobnosti trenera primjena pedagoških principa u treningu, uz kontinuiranu interakciju pri izvođenju predviđenih sadržaja. Planiranje i programiranje kinezioloških aktivnosti uz praćenje novih trendova te njihova praktična primjena u trenažnom

procesu za odgovarajući uzorak. Naučni pristup kineziološkim aktivnostima primjenom savremenih dijagnostičkih metoda te upotreba širokog spektra kinezioloških operatora u trenažnom procesu na osnovu egzaktnih pokazatelja.

14. Ishodi učenja:

Završetkom drugog ciklusa studija isti će biti osposobljeni da samostalno:

- analiziraju stanje subjekta po pitanju ovladanosti tehničko-taktičkim elementima neposredno prije kreiranja sportsko-rekreativnog, rehabilitacijskog ili sportsko-edukativnog programa
- vrše selekciju na osnovu tehničko-taktičke pripremljenosti sportista za takmičenje
- izrade Plan i Program za sportiste na osnovu inicijalne dijagnostike te kontinuirano prate napredak a po potrebi vrše korekciju programskih sadržaja i prilagođavaju subjektu upoređujući rezultate sa prethodnim ili sa modelom ukoliko su dostupni podaci.
- identificiraju probleme sporta u društvu te pronalaze rješenja za iste.
- svojim kompetencijama i sposobnostima te kontinuiranim praćenjem novih sportskih dostignuća identificiraju se u lik stručnjaka koji će svojim radom kontinuirano dokazivati da su kineziološke aktivnosti kao i aktivnosti kompetentnih osoba u radu sa djecom i omladinom, proizvodni proces savremenog društva u kome se kao finalni proizvod dobiva zdrav član društvene zajednice, što je osnova za razvoj i unapređenje životne sredine.

15. Indikativni sadržaj nastavnog predmeta:

Teorijski dio nastave iz predmeta Planiranje i programiranje kinezioloških aktivnosti prezentiraće se kroz: Konstrukcija jednačine specifikacije u Kineziološkim disciplinama, Struktura treninga, Utvrđivanje strukture antropoloških karakteristika, Dugoročno planiranje treninga, Srednjeročno planiranje treninga, Kratkoročno planiranje treninga, Programiranje treninga, Periodizacija kinezioloških aktivnosti u jednogodišnjem ciklusu, Kontrola treniranosti, Korektivne kineziološke aktivnosti, Klasifikacija i selekcija u različitim kineziološkim aktivnostima, Sportska forma, Analiza efekata programiranih kinezioloških aktivnosti, Analiza kvantitativnih i kvalitativnih promjena antropološkog statusa sportista, Integrisana periodizacija kinezioloških aktivnosti.

U okviru praktičnog dijela nastave a shodno obavezi praktičnog izvođenja treninga studenti će na posebnom obrazcu izraditi pripremu (programiranje treninga) te prema istoj izvoditi praktični dio treninga. Programirane kineziološke aktivnosti će se odnositi na programiranje treninga: izdržljivosti, snage, brzine, specifičnih tehničko-taktičkih treninga, i drugih programiranih trenažnih jedinica prema različitim periodima (pripremni ili takmičarski) pripreme sportista.

16. Metode učenja:

Usmeno izlaganje uz upotrebu multimedijalnih sredstava (platforma za DL), aktivno učenje uz interakciju studenata. Usmeno izlaganje uz vizuelnu prezentaciju te interakcija sa studentima je često korištena metoda koja ima za cilj uključivanje što više čula kako bi gradivo bilo što jednostavnije prihvaćeno. Demonstracija kao metoda učenja primijenjivat će se kroz praktičnz nastavu uz aktivno učešće studenata bilo u kontaktu ili online. Dostupnost za konsultacije daju mogućnost individualnog pristupa učenju i otklanjanja nedoumica prilikom praktične primjene teorijskih znanja. Kao stilovi učenja preferiraju se: verbalni, vizuelni, kinestetički, društveni i samostalni.

17. Objašnjenje o provjeri znanja:

Studentu se za vrijeme trajanja nastave boduje prisustvo na predavanjima i vježbama i to sa max. 10 bodova predavanja i max. 10 bodova vježbe što se utvrđuje prema evidenciji prisustva.

U 6. sedmici predavanja i vježbi studenti polažu prvi (kolokvij) međuispit koji obuhvata do tada obrađenu tematiku sa predavanja. Praktični dio ispita podrazumijeva praktičnu izvedbu treninga u skladu sa stečenim teorijskim znanjem i za isti se može ostvariti max. 8 bodova. Teorijski dio ispita je pismenog karaktera i sačinjavaju ga pitanja iz obrađene tematike, a za isti se može ostvariti maksimalno 8 bodova. Mogući broj ostvarenih bodova na prvom (kolokvij) međuispitu je maksimalno 16. U 12. sedmici nastave studenti polažu drugi (kolokvij) međuispit koji obuhvata praktični i teorijski ispit a čine ga sadržaji iz obrađene tematike sa predavanja i vježbi od prvog (kolokvija) međuispita do drugog dijela semestra (12 sedmica nastave). Ovaj (kolokvij) međuispit struktuiran je kao i prvi uz predviđenu tematiku za isti a takođe je i bodovni sistem isti što znači da za praktični dio ispita student može ostvariti max. 8 bodova a takođe i za teorijski dio ispita isto max. 8 bodova. Ukupan broj bodova koji je moguće ostvariti na drugom kolokvijju je 16 (šesnaest). Svi studenti u predviđenom terminu polažu praktični i teorijski dio ispita. Studenti za polaganje praktičnog dijela ispita dužni su izraditi program treninga koji će praktično prikazati a u skladu sa obrađenom tematikom nastavnog predmeta.

Također, za kontinuiranu aktivnost na predavanjima i vježbama student može ostvariti u toku cijelog semestra, maksimalno 8 bodova i to 5 bodova na praktičnom dijelu i 3 boda na teorijskom dijelu nastave. Završni ispit je praktični i teorijski. Pravo izlaska na završni ispit imaju studenti koji su postigli pozitivan rezultat nakon pojedinačnih provjera najmanje 50% od predviđenih bodova (prvi i drugi kolokvij) . Praktični ispit podrazumijeva izradu godišnjeg Plana kinezioloških aktivnosti za pojedinog sportistu ili ekipu te praktičnu realizaciju zadatih dijelova istog od strane predmetnog nastavnika. Da bi student položio praktični dio ispita treba da ostvari minimalno 50% od predviđenih 20 bodova za ovaj dio ispita. Praktični dio ispita je preduslov za polaganje teorijskog dijela završnog ispita.

Teorijski (pismeni ili usmeni) dio ispita se može položiti ukoliko student tačno odgovori na najmanje 50% zadatih pitanja iz tematike obrađene tokom semestra. Maksimalan broj bodova koji student može ostvariti na teorijskom (usmeni ili pismeni) ispitu je 20. Provjere znanja priznaju se kao kumulativni ispit ukoliko je postignuti rezultat pozitivan nakon svake pojedinačne provjere i iznosi najmanje 50% ukupno predviđenog i traženog znanja. Da bi student položio predmet mora ostvariti minimalno 55 kumulativna boda od čega minimalno 20 bodova na završnom ispitu. Ukoliko student postigne dovoljan broj bodova (55 i više) na predispitnim obavezama nije obavezan izaći na završni ispit ukoliko je zadovoljan ocjenom.

18. Težinski faktor provjere:

Ocjena na ispitu utvrđuje se na osnovu kriterija: prisutnost vježbama (max. 10) i predavanjima (max.10) , aktivnost studenta (max.8), I(kolokvij) međuispit (max.16),II (kolokvij) međuispit (max.16), završni ispit praktično (max.20) i teorijski (max. 20). Ocjena se utvrđuje prema skali ocjenjivanja na osnovu ostvarenih bodova: <55(ocjena 5,F,FX) 55-64 (ocjena 6,E) 65-74 (ocjena 7, D) 75-84(ocjena 8,C) 85-94(ocjena 9,B) 95-100(ocjena 10,A).

19. Obavezna literatura:

1. Malacko, J.,&Rađo, I.,(2004).Tehnologija sporta i sportskog treninga.FASTO.
2. Bompalao,O.T.(2006); PERIODIZACIJA: Teorija i metodologija treninga; Zagreb: Sveučilišna knjiga

20. Dopunska literatura:

- 1.Lačić, O., Bilalić. J.(2017).Antropometrija i kineziometrija sa savremenom dijagnostikom. In Scan d.o.o. Tuzla.

21. Internet web reference:

22. U primjeni od akademske godine:

23. Usvojen na sjednici NNV/UNV:

SYLLABUS

1. Puni naziv nastavnog predmeta:

Pravilna ishrana i suplementacija u sportu

2. Skraćeni naziv nastavnog predmeta / šifra:

3. Ciklus studija:

II

4. Bodovna vrijednost ECTS:

2

5. Status nastavnog predmeta:



Obavezni



Izborni

6. Preduslovi za polaganje nastavnog predmeta:

nema

7. Ograničenja pristupa:

nema

8. Trajanje / semest(a)r(i):

I

II

9. Sedmični broj kontakt sati i ukupno studentsko radno opterećenje na predmetu:

Semestar (1)

Semestar (2)

(za dvosemestralne predmete)

Opterećenje:
(u satima)

9.1. Predavanja

2

Nastava:

45,0

9.2. Auditorne vježbe

0

Individualni rad:

14,5

9.3. Laboratorijske / praktične vježbe

2

Ukupno:

59,5

10. Fakultet:

Fakultet za tjelesni odgoj i sport

11. Odsjek / Studijski program :

Tjelesni odgoj i sport

12. Nositelj nastavnog programa:

dr.sci.Tijana Brčina, vanr.prof.

13. Ciljevi nastavnog predmeta:

Stjecanje znanja iz područja pravilne prehrane kod sportaša, sportaša sa specifičnim zdravstvenim stanjima i nutritivne ergogenike. Specifični ciljevi su:

1. Izgradnja stručnog pristupa o poznavanju mikro- i makronutrijena i njihove uloge pravilnoj prehrani kod sportista.
2. Razvoj sposobnosti korištenja terminologije komuniciranja i prezentiranja u oblasti prehrane sportista i upotrebe suplemenata,
3. Promocija zdravog načina života.

14. Ishodi učenja:

Po završetku kursa student će moći:

- razumjeti osnove pravilne prehrane kompatibilne sa zdravim načinom života,
- razumjeti dnevne prehrambene potrebe vrhunskih sportaša različitih sportskih disciplina,
- analizirati uobičajene prehrambene navike,
- analizirati upotrebu suplemenata.

15. Indikativni sadržaj nastavnog predmeta:

Uvod u predmet.

Piramida pravilne prehrane u sportu

Hranjive materije (od unosa do metabolizma)

Ugljikohidrati (funkcija; utjecaj na zdravlje; dnevni unos; izvori; GI i GO u sportskoj prehrani; vrste i količine UH koje se konzumiraju prije, tijekom i poslije vježbanja)

Masti (šta su; klasifikacija; preporučene vrijednosti; sadržaj masti u hrani; izračun postotka kalorija iz masti za određenu hranu; utjecaj na svakodnevni trening i natjecateljske performanse; vrste i količine masti koje se konzumiraju prije, tijekom i poslije vježbanja)

Proteini (važnost proteina u sportkoj prehrani; funkcije; dušikova ravnoteža; dnevni unos; izvori i količine u hrani; vrste i količine proteina koje se konzumiraju prije, tijekom i poslije vježbanja)

Zaštitne tvari (vitamini i minerali)

Hidratacija, rehidratacija i oporavak

Prehrana pojedinih sportskih disciplina i specifičnih skupina (stariji sportaši, dijabetes)

Nutritivna ergogenika

Sigurnosni aspekti dodataka prehrani u sportu

16. Metode učenja:

Predavanja uz upotrebu multimedijalnih sredstava, tehnika aktivnog učenja i rasprava studenata, učenje na daljinu - Izrada i prezentacija seminarskog rada - Samostalno učenje - Konzultacije kod predmetnog nastavnika

17. Objašnjenje o provjeri znanja:

Provjera znanja vršit će se putem testa 1, testa 2 na kraju semestra i izrade i prezentacije seminarskog rada. Testovi 1 i 2 se sastoje od po 5 pitanja, a svako pitanje nosi 6 bodova. Oba testa polažu svi studenti na predmetu istovremeno, čime je postignuta ujednačenost nivoa znanja koje se testira, kao i uvjeti pod kojima student polaže ispit. Studenti koji nisu položili ispit u akademskoj godini, kada prvi puta slušaju predmet, polažu preostale ispitne obaveze po važećim Aktima Univerziteta u Tuzli.

18. Težinski faktor provjere:

Ocjena na ispitu zasnovana je na ukupnom broju bodova (55-100) koje je student stekao ispunjavanjem obaveza i polaganjem ispita, i utvrđuje se prema slijedećoj skali:

Obaveze studenata	Bodovi (min.-max)
- Prisustvo i aktivnost na predavanjima	(3-5)
- Prisustvo i aktivnost na vježbama	(3-5)
- Seminarski rad - izrada i prezentacija	(20-30)
- Test 1	(15-30)

- Test 2

(15-30)

<55 (ocjena 5), 55-64 (ocjena 6), 65-74 (ocjena 7), 75-84 (ocjena 8), 85-94 (ocjena 9), 95-100 (ocjena 10).

19. Obavezna literatura:

Šatalić Z, Sorić M, Mišigoj-Duraković M (2022): Sportska prehrana, Drugo izdanje, Sveučilište u Zagrebu, Znanje d.o.o
Fink HH, Mikesky AE. (2015): Practical Applications in Sports Nutrition, 4th Ed. Jones & Bartlett Learning

20. Dopunska literatura:

21. Internet web reference:

22. U primjeni od akademske godine:

2025/2026

23. Usvojen na sjednici NNV/UNV:

SYLLABUS

1. Puni naziv nastavnog predmeta:

Psihološki aspekti oporavka

2. Skraćeni naziv nastavnog predmeta / šifra:

3. Ciklus studija:

4. Bodovna vrijednost ECTS:

2

5. Status nastavnog predmeta:



Obavezni



Izborni

6. Preduslovi za polaganje nastavnog predmeta:

Nema

7. Ograničenja pristupa:

Studenti Fakulteta sporta i tjelesnog odgoja

8. Trajanje / semest(a)r(i):

1

II

9. Sedmični broj kontakt sati i ukupno studentsko radno opterećenje na predmetu:

Semestar (1)

Semestar (2)

(za dvosemestralne predmete)

Opterećenje:
(u satima)

9.1. Predavanja

2

Nastava:

22,5

9.2. Auditorne vježbe

0

Individualni rad:

31,0

9.3. Laboratorijske / praktične vježbe

0

Ukupno:

53,5

10. Fakultet:

Fakultet za tjelesni odgoj i sport

11. Odsjek / Studijski program :

12. Nositelj nastavnog programa:

prof.dr. Elvis Vardo

13. Ciljevi nastavnog predmeta:

Cilj predmeta je upoznati studente sa psihološkim aspektima oporavka sportista nakon povreda, fizičkog napora, poraza i psiholoških kriza, kroz teorijske okvire i praktične primjere iz domena psihologije sporta. Poseban fokus je na emocionalnoj regulaciji, motivaciji, mentalnim tehnikama i ulozi sportske psihologije u procesu rehabilitacije.

14. Ishodi učenja:

Na osnovu programskih sadržaja i postavljenih ciljeva studenti će biti osposobljeni da:

- Razumiju psihološke reakcije sportista na povrede i krizne situacije.
- Doprinesu općoj kompetenciji za primjenu psiholoških spoznaja u rješavanju različitih problema u sportskom kontekstu
- Razviju neke specifične kompetencije koje mogu pomoći i u vlastitom profesionalnom prilagođavanju i budućem profesionalnom radu
- Prepoznaju i predlože psihološke intervencije u kontekstu povrede i povratka na teren

15. Indikativni sadržaj nastavnog predmeta:

Psihologija sporta nao naučna i primjenjena disciplina.
Komponente uspješnosti u sportskoj aktivnosti.
Psihološki faktori uspjeha u sportu.
Uloga sportskog psihologa.
Socijalni kontekst i međuljudski odnosi u sportu.
Važnost odgovarajuće psihološke pripreme u ostvarivanju sportskih postignuća.
Samopuzdanje u sportu
Psihološke reakcije na sportsku povredu. Individualne razlike u doživljavanju povrede.
Teorijski modeli oporavka i adaptacije na povredu
Osnovne psihološke intervencije u rehabilitaciji sportista
Profesionalni izazovi i timski pristup u psihološkom oporavku

16. Metode učenja:

Programski sadržaji se realiziraju kroz sljedeće forme nastave:

- Predavanja

U realizaciji predavanja koriste se sljedeće nastavne metode: metoda usmenog izlaganja, dijaloška metoda, metoda demonstracije i ilustracije, metoda pisanih radova, metoda rada na tekstu.

Oblici rada koji se koriste u nastavi u realizaciji sadržaja su: frontalni, grupni, rad u paru i individualni.

Oblici učenja koji se primjenjuju u nastavi su: iskustveno, organizaciono i samousmjereno učenje.

17. Objašnjenje o provjeri znanja:

Provjera znanja se obavlja kroz:

- Pismene dijelove ispita (dva puta u toku semestra)

- Pismeni ispit

Pismene provjere znanja se provode u toku semestra (sredinom semestra i na kraju semestra). Pitanja na pismenom dijelu ispita mogu biti u obliku esej-testa i ZOT-a. Uspjeh na pismenim provjerama znanja je sastavni dio sveukupnih postignuća studenta u toku semestra.

Provjera znanja se provodi na završnom, popravnom i završnom popravnom ispitu je u pismenoj formi. Provjeri znanja na završnom ispitu imaju pravo pristupiti studenti koji su odslušali i ovjerali semestar i uradili predispitne obaveze u toku semestra (pismeni dijelovi ispita, ostale predispitne aktivnosti).

18. Težinski faktor provjere:

- prisustvo na predavanjima 10 bodova

- individualne aktivnosti na nastavi 20 bodova

- pismeni dijelovi ispita 20 (10+10) bodova

Ukupno za obaveze prije završnog ispita 50 bodova

- završni dio ispita 50 bodova.

Ukupni maksimalni broj bodova: 100. Konačna ocjena se formira po sljedećoj skali:

<55 (ocjena 5), 55-64 (ocjena 6), 65-74 (ocjena 7), 75-84 (ocjena 8), 85-94 (ocjena 9), 95-100 (ocjena 10).

19. Obavezna literatura:

Cox, R. (2005). Psihologija sporta: koncepti i primjene. Naklada Slap. Jastrebarsko.
Mladenović, M. (2022). Psihološki aspekti sportskog uspeha. Centar za sportsku psihologiju. Beograd

20. Dopunska literatura:

Brewer, B.W. & Redmond, C.J. (2016). Psychology of sport injury. Human Kinetics
Heil, J. (1993). Psychology of sport injury. Human Kinetics

21. Internet web reference:

22. U primjeni od akademske godine:

2025/2026.

23. Usvojen na sjednici NNV/UNV:

SYLLABUS

1. Puni naziv nastavnog predmeta:

PERIODIZACIJA SPORTSKOG TRENINGA

2. Skraćeni naziv nastavnog predmeta / šifra:

3. Ciklus studija:

II

4. Bodovna vrijednost ECTS:

2

5. Status nastavnog predmeta:



Obavezni



Izborni

6. Preduslovi za polaganje nastavnog predmeta:

7. Ograničenja pristupa:

8. Trajanje / semest(a)r(i):

I

II

9. Sedmični broj kontakt sati i ukupno studentsko radno opterećenje na predmetu:

	Semestar (1)	Semestar (2)	(za dvosemestralne predmete)	Opterećenje: (u satima)
9.1. Predavanja	2			Nastava: 33,75
9.2. Auditorne vježbe	0			Individualni rad: 23,5
9.3. Laboratorijske / praktične vježbe	1			Ukupno: 57,25

10. Fakultet:

FAKULTET ZA TJELESNI ODGOJ I SPORT

11. Odsjek / Studijski program :

TJELESNI ODGOJ I SPORT

12. Nosilac nastavnog programa:

Dr sci. Jasmin Mehinović, van.prof.

13. Ciljevi nastavnog predmeta:

Ciljevi nastavnog predmeta su osposobljavanje studenata za znanjem i razumjevanjem osnovnih elemenata periodizacije i sportskog treninga. edukacija i osposobljavanje studenata za realizaciju i sprovođenje sportskog treninga u sportu i tjelesnom odgoju. Osposobljavanje studenata da program i naučene sadržaje periodizacije sportskog treninga sprovodi i koristi u sportskom ili nastavnom procesu. Spoznavanje sportskog treninga u funkciji transformacionih promjena, razvoja i djelovanja na antropološki status.

14. Ishodi učenja:

Po završetku semestra, studenti će biti u stanju da:

Razumiju ciljeve i zadatke periodizacije sportskog treninga u smislu poboljšanja performansi i unapređenja zdravlja, Razumiju trenažne podražaje, te fiziološke aspekte adaptacije u funkciji sporta i nastavnog procesa te razvoja unapređenja zdravlja i sportskih rezultata, kontrolišu i dijagnosticiraju stanje i procese u sportskom treningu, upotrebljavaju i provode sadržaje periodizacije sportskog treninga u oblasti sporta i tjelesnog odgoja, upotrebljavaju i provode sadržaje sportskog treninga u funkciji transformacionih procesa.

15. Indikativni sadržaj nastavnog predmeta:

Pojam i definicija Periodizacije

pojam i definicija sportskog treninga - klasifikacija sportova

Analiza antropoloških dimenzija sportista

Trening kao transformacioni proces - stanje subjekta u procesu transformacije

metode i metodičke forme sportskog treninga

Operativno planiranje i programiranje

Koje su faze periodizacije

Koncept periodizacije

Koje se 3 vrste ciklusa (makro, mezo, mikro) koriste za periodizaciju?

Koliko treba da traje jedna faza treninga

Kako se piše periodizacioni plan za klijenta

Sportska forma

Selekcija

Zamor i oporavak

16. 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 i seminarski radovi.

Praktična nastava:

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

17. 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.30bodova). 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
kolikviji (2 kolokvija)	15+15
završni ispit (praktično+teoretski)	20+30

18. Težinski faktor provjere:

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

BODOVI	KONAČNA OCJENA
<55	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

19. Obavezna literatura:

Vladimir Issurin (2014). Blok periodizacija - prekretnica u sportskom treningu. Hrvatska. 190 stranica.

Tudor O. Bompa (2009). Periodizacija - teorija i metodologija treninga. Srbija. 473 stranice

20. Dopunska literatura:

21. Internet web reference:

22. U primjeni od akademske godine:

2025/2026.

23. Usvojen na sjednici NNV/UNV: