

ПЛАН ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ на предмету: **Методика спортског тренинга**

ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ				
Студијски програм: Основне струковне студије, спорт				
Назив предмета: Методика спортског тренинга				
Година и семестар: II година IV семестар				
Статус предмета: Обавезни				
Број ЕСПБ: 6				
Број часова активне наставе недељно (П+В): 3+2				
Школска година: 2014/2015				
Услов: Положен испит из предмета Антропомоторика.				
ЦИЉ И ИСХОД				
Циљ: Стицање теоријских и практичних знања о тренажном процесу у спорту.				
Исход: Студенти ће бити оспособљени: да примене стечено теоријско знање у тренажном процесу; да теоријским знањима буду оспособљени за успешно планирање и програмирање рада са селекцијама; да познају релевантне показатеље успешности у спорту и примене знања у селекцији за одређену грану спорта; да упознају средства и методе тренинга и посебно динамику тренажног оптерећења.				
ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ				
Р.б.	Наставни садржаји/предавања	Недеља у семестру	Облици и методе наставе	Предиспитне обавезе
1.	- Упознавање студената са историјатом предмета, наставним планом и програмом, литературом и обавезама - Основни појмови у теорији спорта - Историја развоја теорије спортског тренинга	I	Теоријска предавања	
2.	- Селекција у спорту - Узрасне карактеристике и сензибилне фазе	II		
3.	- Систем спортских такмичења - Општи принципи тренинга	III		
4.	- Врсте припреме спориста - Физичка припрема - Техничка припрема - Тактичка припрема	IV		
5.	- Психолошка припрема - Теоријска припрема - Интегрална припрема	V		
6.	- Средства и методе тренинга. - Оптерећење у спортском тренингу	VI		
7.	- Замор у тренингу и такмичењу - Опоравак у спорту	VII		
8.	- Планирање и програмирање тренажног процеса - Законитости спортског тренинга.	VIII		
9.	- Спортска форма - Структура спортског тренинга	IX		
10.	- Појединачни тренинг - Микроциклус тренинга - Мезоциклус тренинга	X		
11.	- Макроциклус тренинга - Стадијуми спортске каријере	XI		
12.	Пређено градиво из 2., 3., 4., 6., 7., и 9. наставне јединице.	XII		Колоквијум 2
13.	- Основе савременог система припреме спортиста - Специфичности тренинга жена у спорту	XIII	Теоријска предавања	
14.	- Биопсихосоцијалне основе припреме младих спортиста - Систем припреме младих спортиста	XIV		
15.	- Сложеност тренерског посла	XV		

Р.б.	Наставни садржаји/вежбе	Недеља у семестру	Облици и методе наставе	Предиспитне обавезе
1.	Појединачни тренинг-структура, садржај, организација, конспект тренинга	I	Вежбе	
2.	Анализа појединачног тренинга (уводни, главни и завршни део)	II		
3.	Микроциклус и планови тренинга различитог типа	III		
4.	Мезоциклус и планови тренинга различитог типа	IV		
5.	Годишњи план тренинга	V		
6.	Евиденција спортског тренинга	VI		
7.	Тренажери у спорту	VII		
8.	Дијагностика у спорту	VIII		
9.	Појединачни тренинг - (Презентација и дискусија о урађеним радовима)	IX		
10.	Појединачни тренинг - (Презентација и дискусија о урађеним радовима)	X		
11.	Појединачни тренинг - (Презентација и дискусија о урађеним радовима)	XI		
12.	Конструкција микроциклуса (3 тренинга) тренинга за изабрани спорт	XII		
13.	Изабрана тема бр. 1 - Презентација радова	XIII	Вежбе	
14.	Изабрана тема бр. 2 - Презентација радова	XIV		
15.	Изабрана тема бр. 3 - Презентација радова	XV		

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

- Петковић, Д. (2002). Теорија и методика спортског тренинга. Ниш: СИА.
 - Петковић, Д. (2008). Спортски тренинг. Ниш: Универзитет у Нишу.
 - Петковић, Д., Бојић, И. (2010). Спортски тренинг - Практикум. Ниш: ФСФВ.
- Допунска литература:**
- Вомра, Т. (2009). Периодизација – Теорија и методологија. Загреб: Гопал.
 - Zatsiorsky, M.V., Kraemer, J.W. (2006). Science and Practice of Strength Training. Champaign IL: Human Kinetic
 - Stone, H.M., Stone, M.S., Sands, A.W. (2007). Principles and Practice of Resistance Training. Champaign IL: Human Kinetic.

Оцена знања (максимални број поена 100)

Предиспитне обавезе	Поена: 60		Завршни испит	Поена: 40	
	Минимум	Максимум		Минимум	Максимум
Теоријска настава	5	5	Писмени испит		10
Практична настава	5	5	Усмени испит или на рачунарима		30
Колоквијум 1	5	10			
Колоквијум 2	15	30			
Семинарски рад	0	5			
Изабрана тема	0	5			
УКУПНО	30	60			40

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

Наставник:
др Ивана Бојић, доцент - предавања

Сарадник:
Никола Милошевић, асистент - вежбе