

ПЛАН ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ на предмету: **Планирање, програмирање и контрола тренираности**

ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ
<b>Студијски програм:</b> Мастер академске студије, физичко васпитање и спорт
<b>Назив предмета:</b> <b>Планирање, програмирање и контрола тренираности</b>
<b>Година и семестар:</b> I година II семестар
<b>Статус предмета:</b> Изборни
<b>Број ЕСПБ:</b> 6
<b>Број часова активне наставе недељно (П+В+СИР+ДОН):</b> 2+1+0+0
<b>Школска година:</b> 2014/2015
<b>Услов:</b> Нема посебних услова за слушање предмета.

### ЦИЉ И ИСХОД

**Циљ:**

Упознавање студената са методама планирања и програмирања процеса за повећање стања тренираности и начинима за процену стања тренираности.

**Исход:**

Оспособљеност студента да самостално планира, програмира, реализује, прати и контролише степен физичке (кондиционе) спреме у оквиру спортске припремљености. Студент је оспособљен да самостално израђује програм тренинга и контролише постигнуте ефекте процеса физичког, спортског или спортско-рекреативног тренинга као трансформационог поступка.

### ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ

Р.б.	Наставни садржаји/предавања	Недеља у семестру	Облици и методе наставе	Предиспитне обавезе
1.	Теоретска основа кондиционе (физичке) припрема у структури развоја спортске форме.	I		
2.	Планирање кондиционе (физичке) припреме.	II		
3.	програмирање кондиционе (физичке) припреме.	III		
4.	Повезаност кондиционе (физичке) припреме са техничком припремом.	IV		
5.	Повезаност кондиционе (физичке) припреме са тактичком припремом.	V		
6.	Дијагностика у планирању и програмирању процеса развоја физичке припремљености (кондиције).	VI		
7.	Примена резултата у планирању и програмирању процеса развоја физичке припремљености (кондиције).	VII		
8.		VIII		<b>Колоквијум 1</b>
9.	Планирање кондиционе (физичке) припреме млађих узрастних категорија.	IX		
10.	Претренираност.	X		
11.	Опоровак.	XI		
12.	Методе контроле нивоа утренираности .	XII		
13.	Методе контроле нивоа вредновање ефеката физичке (кондиционе) припреме.	XII		
14.		XIV		

Р.б.	Наставни садржаји/вежбе	Недеља у семестру	Облици и методе наставе	Предиспитне обавезе
1.	Антрополошки, методолошки и методички аспекти програмирања.	I		
2.	Методе програмирања: серијско.	II		
3.	Методе програмирања: паралелно.	III		
4.	Методе програмирања: мрежно.	IV		
5.	Програмирање и контрола тренираности.	V		
6.	Израда плана и програма (спортска каријера).	VI		
7.	Израда плана и програма (олимпијски циклус).	VII		
8.	Израда плана и програма (годишњи циклус).	VIII		
9.	Израда плана и програма (квартални).	IX		
10.	Израда плана и програма (вишециклусна периодизација).	X		
11.	Дијагностички поступци за анализу стања тренираности.	XI		
12.	Употреба ИТ у планирању и програмирању физичке припреме.	XII		
13.				Колоквијум 2

#### УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

1. Bompa, T. (2006). Periodizacija – teorija i metodologija treninga. Zagreb: "Gopal".
2. Dopsaj, M. (1993). Metodologija pripreme vrhunskih ekipa u sportskim igrama. Beograd: "Naučna knjiga".
3. Milanović, L., Jukić, I., Nakić, J. i Čustonja, Z. (2003). Kondicioni trening mlađih dobnih skupina. U D. Milanović i I. Jukić (ur.), Kondicioni priprema sportaša, Zbornik radova međunarodnostručnog skupa, Zagreb, 21.-22.02.2003. (str. 54-61). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu; Zagrebački športski savez.
4. Zaciorski, V. (1975). Fizička svojstva sportiste. Beograd: Savez za fizičku kulturu Jugoslavije.
5. Željaskov, C. (2004). Kondicioni trening vrhunskih sportista – teorija, metodika i praksa. Beograd: Sportska akademija.

#### ОЦЕНА ЗНАЊА (максимални број поена 100)

Предиспитне обавезе	Поена: 70		Завршни испит	Поена: 30	
	Минимум	Максимум		Минимум	Максимум
Присуство и активно учешће на предавањима и вежбама	10	10	Писмени испит		15
Семинарски рад	0	20	Усмени испит		15
Колоквијум 1	10	20			
Колоквијум 2	10	20			
<b>УКУПНО</b>	<b>30</b>	<b>70</b>			<b>30</b>

#### НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

##### Наставник:

др Томислав Окичић, редовни професор

##### Сарадник:

Милош Пауновић, асистент