

ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ				
Студијски програм: Основне струковне студије, физичко васпитања и спорт				
Назив предмета: Спортови снаге				
Година и семестар: II година III семестар				
Статус предмета: Изборни				
Број ЕСПБ: 6				
Број часова активне наставе недељно (П+В): 1+2				
Школска година: 2014/2015				
Услов: Нема посебних услова за слушање предмета.				
ЦИЉ И ИСХОД				
Циљ: Усвајање основних теоријских и практичних знања о средствима и методама тренинга, плановима и програмима из области спортова снаге.				
Исход: Сваки студент је оспособљен да самостално планира и програмира тренажни процес у области спортова снаге, да реализује планове и програме у области спортова снаге. Студенти су оспособљени да примењује средства, методе и оптерећења за развој различитих видова снаге у физичком васпитању, спорту и рекреацији, уважавајући узраст и пол, као и у свим осталим активностима у којима је ова моторичка способност релевантна за успех.				
ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ				
Р.б.	Наставни садржаји/ предавања	Недеља у семестру	Облици и методе наставе	Предиспитне обавезе
1.	Дефиниција основних појмова (Мишићна сила и мишићна снага, режим и типови мишићних напрезања). Историјат. Спортови снаге у савременој класификацији спротова.	I	Теоријска настава	
2.	Тренажна опрема у тренингу снаге.	II		
3.	Методичке основе развоја снаге.	III		
4.	Дизање тегова као олимпијска дисциплина, правила такмичења и такмичарски наступ.	IV		
5.	Техника и тактика у дизању тегова.	V		
6.	Методика обуке техника у дизању тегова. Методика тренинга у дизању тегова.	VI		
7.	„Powerlifting“ – правила такмичења и такмичарски наступ.	VII		
8.	Методика обуке и тренинга у „Powerliftingu“.	VIII		
9.	„Body bulding“ – правила такмичења и такмичарски наступ.	IX		Колоквијум 1
10.	„Body bulding“ – принципи и системи тренирања.	X	Теоријска настава	
11.	„Body bulding“ – методика тренинга за груди и леђа.	XI		
12.	„Body bulding“ – методика тренинга за ноге и трбух.	XII		
13.	„Body bulding“ – методика тренинга за рамена и руке.	XIII		
14.	Strongman као спорт снаге (правила такмичења, принципи, средства и методе тренирања).	XIV		

Р.б.	Наставни садржаји/вежбе	Недеља у семестру	Облици и методе наставе	Предиспитне обавезе
1.	Практичне основе тренирања у дизању тегова – рад са почетницима.	I	Практичне вежбе	
2.	Техника «Избачај» - Техника извођења и методика обуке.	II		
3.	Техника «Грзај» - Техника извођења и методика обуке.	III		
4.	„Powerlifting“ - практичне основе тренирања.	IV		
5.	„Powerlifting“ – техника извођења и методика обуке дисциплина.	V		
6.	“Body bulding” – почетник у теретани.	VI		
7.	“Body bulding” – методика тренинга за груди.	VII		
8.	“Body bulding” – методика тренинга за леђа.	VIII		
9.	“Body bulding” – методика тренинга за ноге.	IX		
10.	“Body bulding” – методика тренинга за рамена.	X		
11.	“Body bulding” – методика тренинга за руке.	XI		
12.	“Body bulding” – методика тренинга за трбух.	XII		
13.	“Body bulding” – тренинг за мишићну хипертрофију.	XIII		
14.	“Body bulding” – тренинг за мишићну дефиницију.	XIV		Колоквијум 2

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

1. Delavier, F., Gundill, M. (2009). The strenght training anatomy workout II, Paris: Human Kinetic, Edition Vigot
2. Radovanović, D., Ignjatović, A. (2009). Fiziološke osnove treninga sile i snage. Niš: Sven
3. Verhošanski, J.V., Šestakov, P.S. i Nićin, Đ.A. (1992). Specifična snaga u sportu. Novi Sad: Prometej.
4. Zatsiorsky, M.V., Kraemer, L.W. (2006). Science and practice of strenght. Champaign IL: Human Kinetics
5. Delavier, F., Gundill, M. (2009) The strenght training anatomy workout II, Paris: Human Kinetic, Edition Vigot

ОЦЕНА ЗНАЊА (максимални број поена 100)

Предиспитне обавезе	Поена: 70		Завршни испит	Поена: 30	
	Минимум	Максимум		Минимум	Максимум
Теоретска настава	5	5	Практични испит		15
Практична настава	5	5	Теоретски, усмени испит		15
Семинарски рад/тест	5	15			
Колоквијум 1	5	12,5			
Колоквијум 2	5	12,5			
Интерактивна настава	5	20			
УКУПНО	30	70			30

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

Наставник: др Саша Величковић, ванредни професор	Сарадник:
------------------------------------------------------------	------------------