

План извођења наставе на предмету: **Спортови снаге**

ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ				
Студијски програм: Основне струковне студије, Спорт				
Назив предмета: Спортови снаге				
Година и семеста: II година III семестар (Октобар/Јануар)				
Статус предмета: Изборни; Број ЕСПБ: 6				
Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ				
Број часова активне наставе недељно (П+В): 1+2				
Школска година: 2016/2017				
Услов: Нема посебних услова за слушање предмета				
ЦИЉ И ИСХОД				
Циљ: Усвајање основних 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.	I	Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна	
2.	Режим и типови мишићних напрезања.	II	Фронтални, Вербална, Илустрације, Аудио-визуелна	
3.	Квалитативне карактеристике снаге.	III	Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна	
4.	Средства и методе развоја снаге. Класификација спортова снаге.	IV	Фронтални, Вербална, Илустрације	
5.	Дизање тегова као олимпијска дисциплина.	V	Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна	
6.	Профил дизача тегова. Правила такмичења у дизању тегова.	VI	Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна	
7.	Методе побољшање специфичне снаге у ацикличним спортовима, са доминантном усмереношћу на развој максималне снаге.	VII	Фронтални, Вербална, Илустрације	
8.	Принципи и програми тренингау дизању тегова.	VIII	Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна	
9.	Методика обуке техника дисциплина у дизању тегова.	IX	Индивидуални, Вербална	Колоквијум 1
10.	Бодибилдинг (као рекреативни и такмичарски спорт).	X	Фронтални, Вербална, Илустрације	
11.	Принципи, методе и средства у тренажном процесу бодибилдера	XI	Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна	
12.	Средства и методе за развој мишићне масе у бодибилдингу.	XII	Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна	
13.	Средства и методе повећања издржљивости у снази (у циљу повећање дефиниције мишића) у бодибилдингу.	XIII	Фронтални, Вербална, Илустрације	

14	Powerlifting i Strongman као спортови снаге (принципи, средства и методе тренирања и правила такмичења).	XIV	Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна	
Р.б.	Наставни садржаји/вежбе	Недеља у семестру	Облици и методе наставе	Предиспитне обавезе
1.	Практичне основе тренирања.	I	Фронтални, Комбионовани облик	
2.	Практична примена методе у спортовима снаге.	II	Фронтални, Комбионовани облик	
3.	Практична примена средстава у спортовима снаге.	III	Фронтални, Комбионовани облик	
4.	Практична примена оптерећења у спортовима снаге.	IV	Фронтални, Комбионовани облик	
5.	Примена програма са доминантном усмереношћу на развој максималне снаге.	V	Групни, Усмено излагање, Демонстрација, Практични рад	
6.	Примена програма са доминантном усмереношћу на развој максималне снаге.	VI	Групни, Усмено излагање, Демонстрација, Практични рад	
7.	Примена програма са доминантном усмереношћу на развој максималне снаге.	VII	Групни, Усмено излагање, Демонстрација, Практични рад	
8.	Примена програма са доминантном усмереношћу на развој мишићне масе.	VIII	Рад у паровима, Усмено излагање, Демонстрација, Практични рад	
9.	Примена програма са доминантном усмереношћу на развој мишићне масе.	IX	Рад у паровима, Усмено излагање, Демонстрација, Практични рад	
10.	Примена програма са доминантном усмереношћу на развој мишићне масе.	X	Рад у паровима, Усмено излагање, Демонстрација, Практични рад	
11.	Примена програма са доминантном усмереношћу на развој издржљивости у снази.	XI	Групни, Усмено излагање, Демонстрација, Практични рад	
12.	Примена програма са доминантном усмереношћу на развој издржљивости у снази.	XII	Групни, Усмено излагање, Демонстрација, Практични рад	
13.	Примена програма са доминантном усмереношћу на развој издржљивости у снази.	XIII	Групни, Усмено излагање, Демонстрација, Практични рад	
14.	Провера усвојености практичног програма	XIV	Индивидуални, Практични рад	Колоквијум 2

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Консултације:

Семинарски рад:

Теоријски колоквијум:

Интерактивна настава:

Теоријски испит:

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. Verhožanski, 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

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (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: <i>др Саша Величковић, редован професор</i>	Сарадник: <i>Никола Милошевић, асистент</i>
--	---