

План извођења наставе на предмету: **Програмирање и контрола тренираности у изабраном спорту**

ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ				
Студијски програм: Специјалистичке струковне студије, спорт				
Назив предмета: Програмирање и контрола тренираности у изабраном спорту				
Година и семеста: I година I семестар (Октобар/Јануар)				
Статус предмета: Обавезни; Број ЕСПБ: 8				
Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ				
Број часова активне наставе недељно (П+В+ДОН): 3+3+1				
Школска година: 2016/2017				
Услов: 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.		VI		Колоквијум 1
7.	Параметри у планирању процеса развоја физичке припремљености.	VII		
8.	Планирање кондиционе (физичке) припреме млађих узрасних категорија.	VIII		
9.	Претренираност.	IX		
10.	Опоравак.	X		
11.	Методе контроле нивоа утренираности .	XI		
12.	Методе контроле нивоа вредновање ефеката физичке припреме.	XII		
13.		XIII		
14.		XIV		
15.		XV		
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 (вишецикрусна периодизација).	X		
11.		XI		Колоквијум 2
12.	Употреба ИТ у програмирању физичке припреме.	XII		
13.		XIII		
14.		XIV		
15.		XV		

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Консултације:

Семинарски рад:

Теоријски колоквијум:

Интерактивна настава:

Теоријски испит:

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 Ćustonja, Z. (2003). Kondicioni trening mlađih dobnih skupina. U D. Milanović i I. Jukić (ur.), *Kondiciona priprema sportaša*, Zbornik radova međunarodnostručnog skupa, Zagreb, 21.-22.02.2003. (str. 54-61). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu; Zagrebački sportski 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.

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

Предиспитне обавезе	Поена: 70		Завршни испит	Поена: 30	
	Минимум	Максимум		Минимум	Максимум
Присуство и активно учешће на предавањима и вежбама	5	10	Писмени испит		15
Семинарски рад	5	20	Усмени испит		15
Колоквијум 1	10	20			
Колоквијум 2	10	20			
УКУПНО	30	70			30

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

Наставник:

Наставник изабраног спорта – предавања, вежбе и други облици наставе

Сарадник:

