

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 – студије на даљину				
<b>Назив предмета:</b> <b>Планирање, програмирање и контрола тренираности</b>				
<b>Година и семестар:</b> I година II семестар (Фебруар/Мај)				
<b>Статус предмета:</b> Изборни; <b>Број ЕСПБ:</b> 6				
<b>Место извођења наставе:</b> Просторије на ФСФВ				
<b>Број часова активне наставе недељно (П+В+СИР+ДОН):</b> 2+1+0+0				
<b>Школска година:</b> 2016/2017				
<b>Услов:</b> Нема посебних услова за слушање предмета				
ЦИЉ И ИСХОД				
<b>Циљ:</b> Упознавање студената са методама планирања и програмирања процеса за повећање стања тренираности и начинима за процену стања тренираности.				
<b>Исход:</b> 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	Фронтани, групни и индивидуални облик рада. Вербална и аудио-визуелна метода рада	
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 узрасних категорија.	IX		
10.	Претренираност.	X		
11.	Опоравак.	XI		
12.	Методе контроле нивоа утренираности .	XII		
13.	Методе контроле нивоа вредновање ефеката физичке (кондиционе) припреме.	XIII		
14.		XIV		
Р.б.	Наставни садржаји/вежбе	Недеља у семестру	Облици и методе наставе	Предиспитне обавезе
1.	Антрополошки, методолошки и методички аспекти програмирања.	I	Фронтани, групни и	

2.	Методе програмирања: серијско.	II	индивидуални облик рада. Вербална и аудио-визуелна метода рада, Метод писања	
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.	Дијагностички поступци за анализу стања тренираности.	XI		
12.	Употреба ИТ у планирању и програмирању физичке припреме.	XII		
13.		XIII		

#### ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

**Семинарски рад:** обрађује одређену теметску јединицу из наставног плана. **Теоријски колоквијум:** писменим путем се проверава стечено знање након одређеног периода предвиђеног ПИНе. **Практични колоквијум:** примери израде планова након одређеног периода предвиђеног ПИНе. **Теоријски испит:** полаже се писменим или усменим путем и обухвата одређене тематске целине или целокупно градиво. **Практични испит:** предвиђа израду планова и програма развоја спортске форме. **Консултације:** реализују се два пута недељно по распореду са огласне табле.

#### 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.), Kondiciona 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.

#### НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

Предиспитне обавезе	Поена: 60		Завршни испит	Поена: 40	
	Минимум	Минимум		Минимум	Максимум
Присуство и активно учешће на предавањима и вежбама	5	10	Писмени испит		20
Интерактивна настава	5	10	Усмени испит		20
Колоквијум 1	10	20			
Колоквијум 2	10	20			
<b>УКУПНО</b>	<b>30</b>	<b>60</b>			<b>40</b>

#### НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

Наставник:	Сарадник:
------------	-----------

*др Томислав Окичић, редовни професор*

*Милош Пауновић, асистент*