

План извођења наставе на предмету: **Методика спортског тренинга**

ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ				
Студијски програм: Основне струковне студије, Спорт				
Назив предмета: Методика спортског тренинга				
Година и семеста: II година IV семестар (Фебруар/Мај)				
Статус предмета: Обавезни; Број ЕСПБ: 6				
Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ				
Број часова активне наставе недељно (П+В): 3+2				
Школска година: 2016/2017				
Услов: Нема посебних услова за слушање предмета				
ЦИЉ И ИСХОД				
Циљ: Стицање теоријских и практичних знања о тренажном процесу у спорту.				
Исход: Студенти ће бити оспособљени: да примене стечено теоријско знање у тренажном процесу; да теоријским знањима буду оспособљени за успешно планирање и програмирање рада са селекцијама; да познају релевантне показатеље успешности у спорту и примене знања у селекцији за одређену грану спорта; да упознају средства и методе тренинга и посебно динамику тренажног оптерећења.				
ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ				
Р.б.	Наставни садржаји/предавања	Недеља у семестру	Облици и методе наставе	Предиспитне обавезе
1.	- Упознавање студената са историјатом предмета, наставним планом и програмом, литературом и обавезама - Основни појмови у теорији спорта - Историја развоја теорије спортског тренинга	I	Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна, Илустрације	
2.	- Селекција у спорту - Узрасне карактеристике и сензибилне фазе	II	Фронтални, Вербална, Илустрације, Аудио-визуелна	
3.	- Општи принципи тренинга - Законитости спортског тренинга	III	Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна	
4.	- Врсте припреме спориста - Физичка припрема - Техничка припрема - Тактичка припрема	IV	Фронтални, Вербална, Илустрације, Аудио-визуелна	
5.	- Психолошка припрема - Теоријска припрема - Интегрална припрема	V	Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна	
6.	- Средства и методе тренинга. - Оптерећење у спортском тренингу	VI	Илустрације	
7.	- Замор у тренингу и такмичењу - Опоравак у спорту	VII	Фронтални, Вербална, Илустрације, Аудио-визуелна	
8.	- Планирање и програмирање тренажног процеса - Основе и методе тренинга снаге, брзине, издржљивости и гipкости спориста	VIII	Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна, Илустрације	
9.	- Спортска форма - Структура спортског тренинга	IX	Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна	
10.	- Појединачни тренинг	X	Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна	

	- Микроциклус тренинга - Мезоциклус тренинга		Илустрације	
11.	- Дијагностика у спорту - Тренажери у спорту	XI		
12.	Пређено градиво из 2., 3., 4., 6., 7., и 9. наставне јединице.	XII		Теоријски Колоквијум
13.	- Специфичности тренинга жена у спорту	XIII	Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна, Илустрације	
14.	- Систем припреме младих спортиста	XIV	Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна, Илустрације	
15.	- Сложеност тренерског посла	XV	Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна, Илустрације	
Р.б.	Наставни садржаји/вежбе	Недеља у семестру	Облици и методе наставе	Предиспитне обавезе
1.	Тренинг развоја снаге.	I	Фронтални, Групни, Демонстрација	
2.	Тренинг развоја снаге на тренажерима (теретана)	II	Фронтални, Групни, Демонстрација	
3.	Тренинг развоја брзине.	III	Фронтални, Групни, Демонстрација	
4.	Тренинг развоја издржљивости.	IV	Фронтални, Групни, Демонстрација	
5.	Тренинг развоја гипкости.	V		
6.	Тренинг развоја координације.	VI	Фронтални, Групни, Демонстрација	
7.	Појединачни тренинг-структура, садржај, организација, конспект тренинга	VII	Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна, Илустрације	
8.	Анализа појединачног тренинга (уводни, главни и завршни део)	VIII	Индивидуални, Писање, Илустрације, Аудио-визуелна, Вербална	
9.	Микроциклуси планови тренинга различитог типа	IX		
10.	Мезоциклус и планови тренинга различитог типа	X		
11.	Евиденција спортског тренинга	XI	Индивидуални, Писање, Илустрације, Аудио-визуелна, Вербална	
12.	Појединачни тренинг - (Презентација и дискусија о урађеним радовима)	XII		
13.	Конструкција једног тренинга за развој одређених моторичких способности у изабраном спорту (слободан избор) и практични приказ	XIII	Индивидуални, Практични приказ	Практични колоквијум, Сала ФСФВ
14.	Појединачни тренинг - (Презентација и дискусија о урађеним радовима)	XIV	Индивидуални, Писање, Илустрације, Аудио-визуелна, Вербална	

15.	Појединачни тренинг - (Презентација и дискусија о урађеним радовима)	XV	Индивидуални, Писање, Илустације, Аудио- визуелна, Вербална
-----	--	----	--

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Теоријски колоквијум: Садржи једну половину пређеног градива програма предавања. Ради се писмено и пролазност је са 51 %. **Практични колоквијум:** Садржи практични приказ и демонстрацију тренинга за изабрани спорт и моторичку способност. Ради се индивидуално у сали ФСФВ. **Интерактивна настава:** Обухвата самосталну припрему студента за практичну наставу, евиденцију тренинга по спортским клубовима, попуњавање практикума и активност у настави. **Теоријски испит:** Први део испита је писмени и услов је стварити 51% поена за излазак на усмени део испита. Усмени део се полаже усмено и обухвата половину градива (са положеним колоквијумом) или целокупно градиво (без положеног). Студент добија три питања случајним избором. **Консултације:** Реализују се два пута недељно (усклађене са распоредом часова). Распоред је истакнут на огласној табли испред кабинета.

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

1. Koprivica, V. (2013). *Teorija sportskog treninga*. Beograd.
2. Петковић, Д. (2008). *Спортски тренинг*. Ниш: Универзитет у Нишу.
3. Петковић, Д., Бојић, И. (2010). *Спортски тренинг - Практикум*. Ниш: ФСФВ.

Допунска литература:

1. Фратрић, Ф. (2006). *Теорија и методика спортског тренинга*. Нови Сад: Покрајински завод за спорт.
2. Вофра, Т. (2009). *Periodizacija – teorija I metodologija treninga*. Zagreb: Gopal.

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

Предиспитне обавезе	Поена: 60		Завршни испит	Поена: 40	
	Минимум	Максимум		Минимум	Максимум
Посећеност наставе	5	10	Писмени испит	5	10
Практични Колоквијум	5	10	Усмени испит		30
Теоријски Колоквијум	15	30			
Интерактивна настава	5	10			
УКУПНО	30	60		5	40

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

Наставник:
др Ивана Бојић, ванредни професор

Сарадник: