

Методика спортског тренинга

Проф. Др Ивана Бојић

РАСПОРЕД ОДРЖАВАЊА НАСТАВЕ

СПОРТСКИ ТРЕНИНГ НАСТАВА 2021/2022. ГОДИНЕ

УТОРАК

11:00 – 13:15 ТЕОРИЈА (Амфитеатар ФСФВ)

13:30 – 15:00 1. група ПРАКТИЧНЕ ВЕЖБЕ (Сала Фсфв)

15:00 – 16:30 2. група ПРАКТИЧНЕ ВЕЖБЕ (Сала Фсфв)

СРЕДА

08:45 – 10:15 3. група ПРАКТИЧНЕ ВЕЖБЕ (Сала Фсфв)

ЧЕТВРТАК

08:00 – 09:30 4. група ПРАКТИЧНЕ ВЕЖБЕ (САЛА ФСФВ)

09:45 – 12:00 ТЕОРИЈА (Амфитеатар ФСФВ)

*** ЗА ПРАКТИЧНУ НАСТАВУ ЈЕ ОБАВЕЗНА СПОРТСКА ОПРЕМА (БЕЛЕ
МАЈИЦЕ И ПЛАВИ ШОРТС) И ПАПУЧЕ (РАДИ СЕ У ЧАРАПАМА НА
СТРУЊАЧАМА)**

*** ПРАКТИКУМ ЈЕ ОБАВЕЗАН НА СВИМ ЧАСОВИМА ВЕЖБИ (КУПУЈЕ СЕ НА
СКРИПТАРНИЦИ ФАКУЛТЕТА).**

Др Ивана Бојић, редовни професор

МЕТОДИКА СПОРТСКОГ ТРЕНИНГА

Основне академске студије – IV семестар

Основне струковне студије – IV семестар

КОНСУЛТАЦИЈЕ 2021/2022

Путем електронске поште: sportskitrening@fsfv.ni.ac.rs

или

СРЕДА 10:30 – 11:30h (канцеларија 106)

ЧЕТВРТАК 12:00 – 13:00h (канцеларија 106)


Предиспитне и испитне обавезе

ПРЕДИСПИТНЕ ОБАВЕЗЕ	БРОЈ БОДОВА	
	МИНИМУМ	МАКСИМУМ
Похађање теоријске наставе	2	5
Похађање практичне наставе	3	5
Практични колоквијум	10	20
Теоријски колоквијум	10	20
Интерактивна настава	5	10
Минимум / максимум у предиспитним обавезама	30	60
ЗАВРШНИ ИСПИТ		40
Писмени испит		10
Усмени испит		30
УКУПНО		100

Страница предмета МСТ на сајту ФСФВ садржи информације:

- У вези свих предиспитних и испитних обавеза на предмету *Методика спортског тренинга*;
- План и програм извођења наставе и колоквијума као и бодовање свих активности;
- Примери попуњавања практикума, план тренинга и пример практичног колоквијума, као и Скрипте.
- Објашњења о интерактивној настави;
- Питања за *Теоријски колоквијум* и *Завршни испит*.


Изглед странице предмета на сајту

 [ФАКУЛТЕТ](#) [СТУДИЈЕ](#) [НАСТАВА](#) [НАУКА](#) [СТУДЕНТИ](#) [КВАЛИТЕТ](#) [СТРУЧНО УСАВРШАВАЊЕ](#) **УПИС 2020**

[Почетак](#) / [Настава](#) / [Предмети по нивоима студија и годинама](#) / [Основне академске студије](#) / [Друга година](#) / [Методика спортског тренинга](#)

Методика спортског тренинга

Предметни наставник












др Ивана Божић
редовни професор

канцеларија број 106
sportskitrening@fsfv.ni.ac.rs

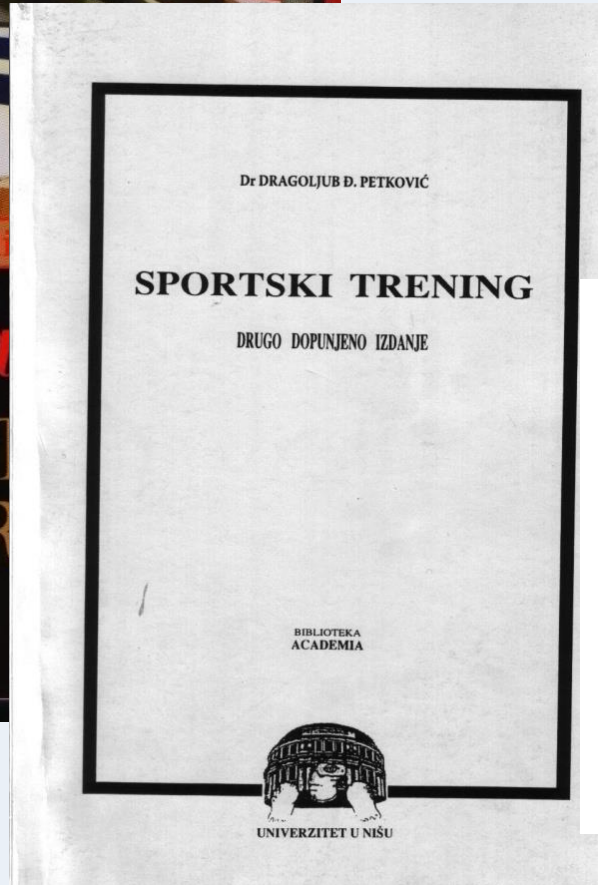
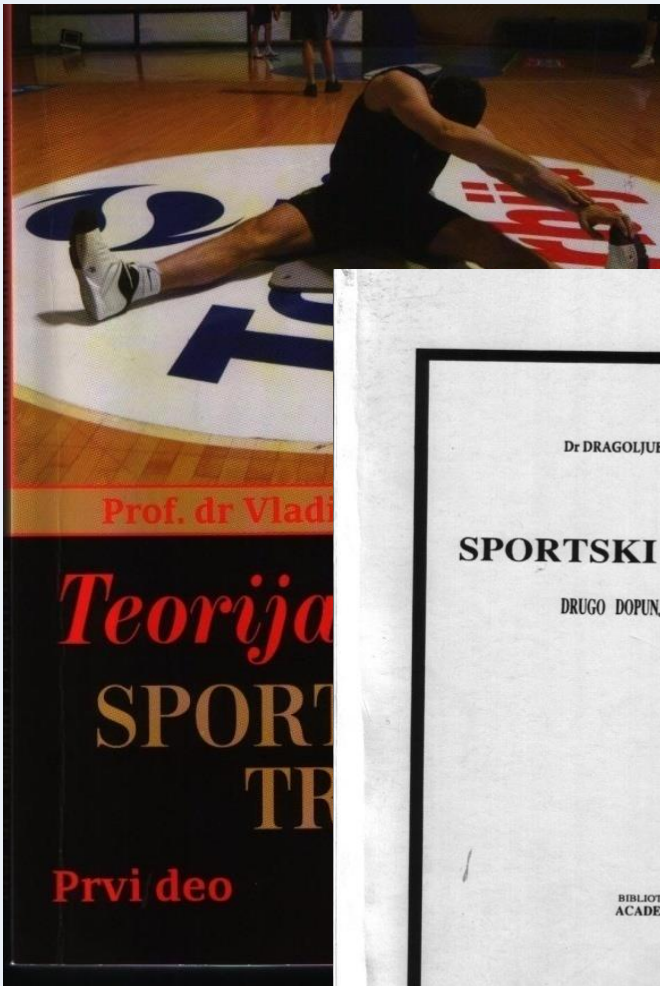
Циљ:
СТИЦАЊЕ ТЕОРИЈСКИХ И ПРАКТИЧНИХ ЗНАЊА О ТРЕНАЖНОМ ПРОЦЕСУ У СПОРТУ.

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.

ВАЖНЕ ИНФОРМАЦИЈЕ ЗА ШКОЛСКУ 2019/2020

План извођења наставе		Радна свеска	
Термини консултација		Питања за завршни испит	
Распоред наставе у 2019/2020		Скрипта	
Распоред група за вежбе		Распоред седења у амфитеатру	
Питања за теоријски колоквијум			


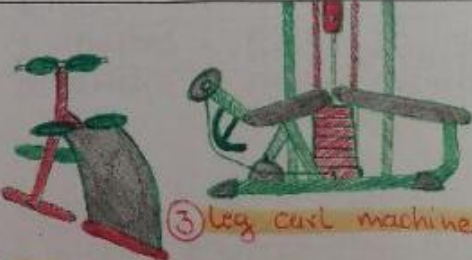

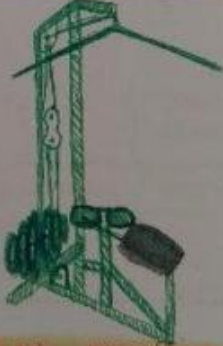

Литература





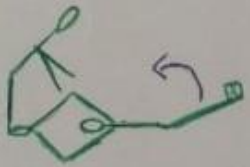

Допунска литература:




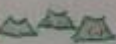



- **Фратрић, Ф. (2006).** *Теорија и методика спортског тренинга.* Нови Сад: Покрајински завод за спорт.
- **Бомпа, Т. (2009).** *Периодизација – теорија и методологија тренинга.* Загреб: Гопал.

Пример попуњавања практикума

Име и презиме <u>Богдан Пејић</u>	Бр. индекса <u>7553</u>
Наставна јединица: <u>Развој јединог максималног показивања</u>	Датум: <u>08.03.2018.</u>
Уводни део:	
Главни део:	
	
① bench press gym machine	③ leg curl machine.
	
② curve sit up bench	⑤ lat machine
	
④ leg press	
Завршни део:	

Име и презиме <u>Богдан Пејић</u>	Бр. индекса <u>7553</u>																															
Наставна јединица: <u>Кружни тренинг снаге у теретани</u>	Датум: <u>15.03.2018.</u>																															
Уводни део: <u>лагано загревање - вежба обликовања</u>																																
Главни део:	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>вежба</th> <th>рен.</th> <th>сер.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">I</td> <td>1. ГРУДИ } bench press, разлагање</td> <td>6-8</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>2. ТРИЦЕНС } потисак са чела incline extension</td> <td>8-10 12-15</td> <td>3 3</td> </tr> <tr> <td>3. РАМЕНА } предњи потисак lateral raise</td> <td>10-12 8-10</td> <td>4 3</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">II</td> <td>1. ЛЕЂА } пот нап. "мртво дицање" вештање у претинку</td> <td>12-10-8</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>2. БИЦЕНС } бисерз curls, наизменични прегиб са думичама + сит лизна</td> <td>12-10-8</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">III</td> <td>1. ТРБУХ } подизање трча-мешени подизање ногу - висели</td> <td>отказ</td> <td>3 3</td> </tr> <tr> <td>2. ЛИКОВИ } подизање на прсте</td> <td>отказ</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>3. КОЛЕ } чучањ leg press, курл шут</td> <td>8-10 10-12</td> <td>5 3</td> </tr> </tbody> </table>		вежба	рен.	сер.	I	1. ГРУДИ } bench press, разлагање	6-8	4	2. ТРИЦЕНС } потисак са чела incline extension	8-10 12-15	3 3	3. РАМЕНА } предњи потисак lateral raise	10-12 8-10	4 3	II	1. ЛЕЂА } пот нап. "мртво дицање" вештање у претинку	12-10-8	3	2. БИЦЕНС } бисерз curls, наизменични прегиб са думичама + сит лизна	12-10-8	3	III	1. ТРБУХ } подизање трча-мешени подизање ногу - висели	отказ	3 3	2. ЛИКОВИ } подизање на прсте	отказ	3	3. КОЛЕ } чучањ leg press, курл шут	8-10 10-12	5 3
	вежба	рен.	сер.																													
I	1. ГРУДИ } bench press, разлагање	6-8	4																													
	2. ТРИЦЕНС } потисак са чела incline extension	8-10 12-15	3 3																													
	3. РАМЕНА } предњи потисак lateral raise	10-12 8-10	4 3																													
II	1. ЛЕЂА } пот нап. "мртво дицање" вештање у претинку	12-10-8	3																													
	2. БИЦЕНС } бисерз curls, наизменични прегиб са думичама + сит лизна	12-10-8	3																													
III	1. ТРБУХ } подизање трча-мешени подизање ногу - висели	отказ	3 3																													
	2. ЛИКОВИ } подизање на прсте	отказ	3																													
	3. КОЛЕ } чучањ leg press, курл шут	8-10 10-12	5 3																													
Завршни део: <u>истезање целог тела</u>																																

Име и презиме <u>Богдан Пејић</u>	Бр. индекса <u>7559</u>
Наставна јединица: <u>Тренинг снаге са отпором партнера</u>	Датум: <u>27.03.2018</u>
Уводни део:	
Главни део:	
	чуцањ са партнером
	класични трбуњаци
	трбуњаци - пољевање ногу на стомаку
	партнерски сипен са извигнутим ногама

Име и презиме <u>Богдан Пејић</u>	Бр. индекса <u>7559</u>
Наставна јединица: <u>Тренинг пропорционалности</u>	Датум: <u>29.03.2018</u>
Уводни део:	
1) Лагано загревање - вежбе обликовања	
2) постављање упутстава за реализацију, седећи пољевање по столицама (у зависности од прихода)	
Главни део:	
<u>Реализација за тренинг пропорционалности: Тренинг а)</u>	
1)  фитнес пошта	*ВЕЖБЕ*
2)  чупе	могу се издржати, уз чуцње, → за пропорционални тренинг зглобови долази екстремитет а
3)  медицина	→ издржати се у конд. са др.
4)  чуцњачи	основац је на језику лево → још једном ногом довршава чуцње
5)  "Balance pad"	→ сипенови долазе екстремитети на рецизити
6)  баланс плоча	→ Упор рукама, хоризонтални сипек
7)  "Bosu" lopta	→ сучошњи став на пошти и довавање медицине са партнером
Завршни део:	