

Методика спортског тренинга

Проф. др Ивана Бојић

РАСПОРЕД ОДРЖАВАЊА НАСТАВЕ

СПОРТСКИ ТРЕНИНГ НАСТАВА 2022/2023. ГОДИНЕ

УТОРАК

10:00 – 11:30 ТЕОРИЈА (Амфитеатар ФСФВ)

12:45 – 13:45 2. група ПРАКТИЧНЕ ВЕЖБЕ (Сала Фсфв)

ЧЕТВРТАК

09:00 – 10:00 4. група ПРАКТИЧНЕ ВЕЖБЕ (САЛА ФСФВ)

10:00 – 11:00 3. група ПРАКТИЧНЕ ВЕЖБЕ (САЛА ФСФВ)

11:00 – 12:00 1. група ПРАКТИЧНЕ ВЕЖБЕ (САЛА ФСФВ)

15:00 – 16:30 ТЕОРИЈА (Амфитеатар ФСФВ) СВАКЕ ДРУГЕ НЕДЕЉЕ

*** 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 2022/2023

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

Или

УТОРАК 11:30 – 12:30h (канцеларија 106)

СРЕДА 10:30 – 11:30h (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 Бојић
редовни професор

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

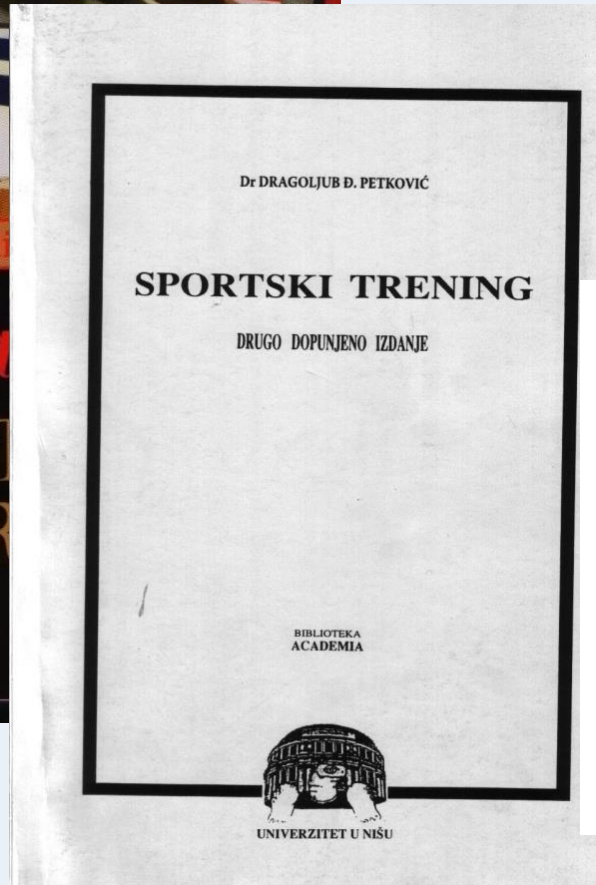
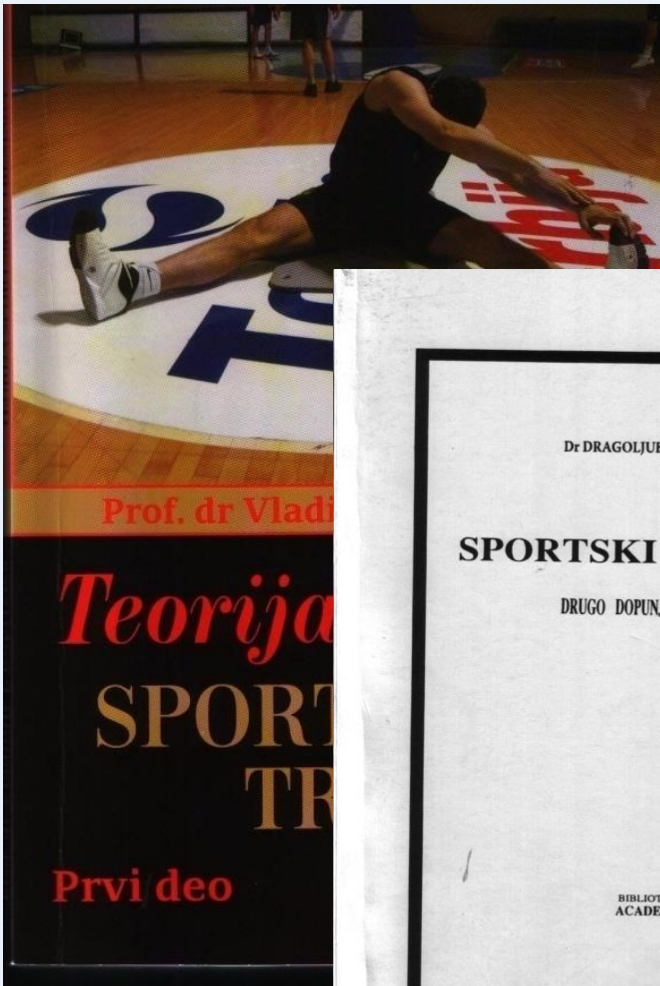
Циљ:
Стицање теоријских и практичних знања о тренажном процесу у спорту.

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			


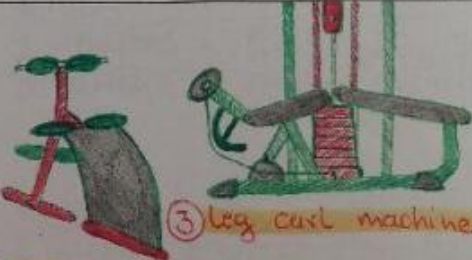

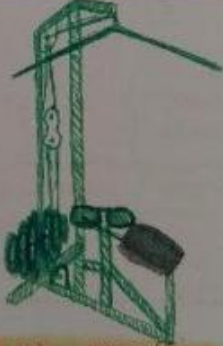

Литература






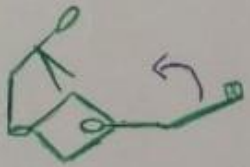
Допунска литература:








- **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 Пејчић</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 Пејчић</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. груды } bench press, rotulačenje</td> <td>6-8</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>2. трицепс } 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. бицепс } 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 тр-ма-лењети подизање ногу - висели</td> <td>отказ</td> <td>3 3</td> </tr> <tr> <td>2. дланови } подизање на прсте</td> <td>отказ</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>3. ноге } чуцањ leg press, curl шут</td> <td>8-10 10-12</td> <td>5 3</td> </tr> </tbody> </table>		вежба	рен.	сер.	I	1. груды } bench press, rotulačenje	6-8	4	2. трицепс } 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. бицепс } бисерз curls, наизменични прегиб са думичама + сит лизна	12-10-8	3	III	1. трбух } подизање тр-ма-лењети подизање ногу - висели	отказ	3 3	2. дланови } подизање на прсте	отказ	3	3. ноге } чуцањ leg press, curl шут	8-10 10-12	5 3
	вежба	рен.	сер.																													
I	1. груды } bench press, rotulačenje	6-8	4																													
	2. трицепс } 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. бицепс } бисерз curls, наизменични прегиб са думичама + сит лизна	12-10-8	3																													
III	1. трбух } подизање тр-ма-лењети подизање ногу - висели	отказ	3 3																													
	2. дланови } подизање на прсте	отказ	3																													
	3. ноге } чуцањ leg press, curl 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:	
 <p>чуцањ са партнером</p>	 <p>партнерски сипен са извигнутим ногама</p>
 <p>класични трбуњаци</p>	
 <p>трбуњаци - позивање ногу на стомаку</p>	

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) вежбе члустава за реализацију, секси пољењама по стакамама (у зависности од подручја)	
Главни део: <u>Режибирани за тренинг пропорционалности: Тренинг а)</u>	
1)  фитнес монтс *ВЕЖБЕ* могу се изводити, уз изнеше, → за пропорционални тренинг зглобови долази екстремитет а	
2)  чуње → изводи се у конд. са др.	
3)  медицина основан је на језној леви → још једном ногом довршава чуње	
4)  чуњеви → сипенови до су екстремитети на реидити	
5)  "Balance pad" → сипенови до су екстремитети на реидити	
6)  баланс плоча → Упор рукама, хоризонтални сипек	
7)  "Bosu" lopta → сипенови став на монтс и довавање медицине са партнером	
Завршни део:	