

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

ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ				
Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и 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+1				
Школска година: 2022/2023				
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	I	Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна, Илустрације	
2.	- Основни појмови у теорији спорта; Форме и функције спорта; - Класификација сп. грана	II	Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна	
3.	- Селекција у спорту - Узрасне карактеристике и сензибилне фазе	III	Фронтални, Вербална, Илустрације, Аудио-визуелна	
4.	- Општи принципи тренинга - Законитости спортског тренинга	IV	Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна	
5.	- Врсте припреме спориста - Физичка припрема - Техничка припрема - Тактичка припрема	V	Фронтални, Вербална, Илустрације, Аудио-визуелна	
6.	- Психолошка припрема - Теоријска припрема - Интегрална припрема	VI	Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна, Илустрације	
7.	- Средства и методе тренинга. - Оптерећење у спортском тренингу	VII	Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна, Илустрације	
8.	- Планирање и програмирање тренажног процеса - Структура спортског тренинга	VIII	Фронтални, Вербална, Илустрације, Аудио-визуелна	
9.	- Појединачни тренинг - Микроциклус тренинга	IX	Фронтални, Вербална, Илустрације, Аудио-визуелна	
10.	Пређено градиво из 2., 3., 5., 7., 8. и 9. наставне јединице.	X	Писмени	Теоријски Колоквијум
11.	- Мезоциклус тренинга - Макроциклус тренинга	XI	Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна, Илустрације	
12.	- Спортска форма	XII	Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна, Илустрације	
13.	- Систем припреме младих спортиста и сложеност тренерског посла	XIII	Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна, Илустрације	
14.	- Основе и методе тренинга снаге, брзине, издржљивости и гipкости спортиста	XIV	Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна, Илустрације	
15.	- Замор у тренингу и такмичењу - Опоравак у спорту	XV	Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна, Илустрације	
Р.б.	Наставни садржаји/вежбе	Недеља у семестру	Облици и методе наставе	Предиспитне обавезе
1.	Тренинг развоја гipкости (активна и пасивна).	I	Фронтални, Демонстрација, Групни,	
2.	Тренинг развоја снаге на тренажерима (теретана)	II	Фронтални, Демонстрација, Групни,	
3.	Тренинг развоја експлозивне и плиометријске снаге.	III	Фронтални, Демонстрација, Групни,	
4.	Тренинг развоја координације.	IV	Фронтални, Демонстрација, Групни,	
5.	Равнотежа и проприоцепција - тренинг.	V	Фронтални, Демонстрација, Групни,	
6.	Тренинг развоја брзине и агилности.	VI	Фронтални, Демонстрација, Групни,	
7.	Појединачни тренинг-структура, садржај, организација,	VII	Фронтални, Вербална,	

	конспект тренинга		Аудио-визуелна, Илустрације	
8.	Анализа појединачног тренинга (уводни, главни и завршни део)	VIII	Индивидуални, Писање, Илустрације, Аудио-визуелна, Вербална	
9.	Планови микроциклауса тренинга различитог типа	IX		
10.	Мезоциклас 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.	Микроциклас тренинга - (Презентација и дискусија о урађеним радовима)	XIV	Индивидуални, Писање, Илустрације, Аудио-визуелна, Вербална	
15.	Микроциклас тренинга - (Презентација и дискусија о урађеним радовима)	XV	Индивидуални, Писање, Илустрације, Аудио-визуелна, Вербална	

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Теоријски колоквијум: Садржи једну половину пређеног градива програма предавања (наставне јединице 2,3,5,7,8 и 9.). 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 видео презентације изабраног спорта, конструкцију недељног програма тренинга за изабрани спорт, 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. Теоријски 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. Воупа, Т. (2009). *Periodizacija – teorijaimetodologija treninga*. Zagreb: Gopal.

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

Предиспитне обавезе	НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)		
	Максимум	Завршни испит	Максимум
Посећеност наставе	10	Писмени испит	10
Практични Колоквијум	20	Усмени испит	30
Теоријски Колоквијум	20		
Интерактивна настава	10		
УКУПНО	60		40

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

Предавања:

др Ивана Бојић, редовни професор

Вежбе:

др Ивана Бојић, редовни професор