

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: 2024/2025				
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, Аудио-визуелна, Илустрације	
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, Илустације	
12.	- Спортска форма	XII	Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна, Илустације	
13.	- Систем припреме младих спортиста и сложеност тренерског посла	XIII		
14.	- Основе и методе тренинга снаге, брзине, издржљивости и гипкости спортиста	XIV		
15.	- Замор у тренингу и такмичењу - Опоравак у спорту	XV	Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна, Илустације	
Р.б.	Наставни садржаји/вежбе	Недеља у семестру	Облици и методе наставе	Предиспитне обавезе
1.	Тренинг развоја гипкости (активна и пасивна).	I	Фронтални, Групни, Демонстрација	
2.	Тренинг развоја снаге на тренажерима (теретана)	II	Фронтални, Групни, Демонстрација	
3.	Тренинг развоја експлозивне и плиометријске снаге.	III	Фронтални, Групни, Демонстрација	
4.	Тренинг развоја координације.	IV	Фронтални, Групни, Демонстрација	
5.	Равнотежа и проприоцепција - тренинг.	V	Фронтални, Групни, Демонстрација	
6.	Тренинг развоја брзине и агилности.	VI	Фронтални, Групни, Демонстрација	
7.	Појединачни тренинг-структура, садржај, организација, конспект тренинга	VII	Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна, Илустације	
8.	Анализа појединачног тренинга (уводни, главни и завршни део)	VIII	Индивидуални, Писање, Илустације, Аудио-визуелна, Вербална	
9.	Планови микроциклуса тренинга различитог типа	IX		
10.	Мезоциклус и планови тренинга различитог типа	X		
11.	Евиденција спортског тренинга	XI	Индивидуални, Писање, Илустације, Аудио-визуелна, Вербална	
12.	Појединачни тренинг - (Презентација и дискусија о урађеним радовима)	XII	Индивидуални, Писање, Илустације, Аудио-визуелна, Вербална	
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.	Микроциклус тренинга - (Презентација и дискусија о урађеним радовима)	XIV	Индивидуални, Писање, Илустације, Аудио-визуелна, Вербална	
15.	Микроциклус тренинга - (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 (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. Bompa, T. (2009). *Periodizacija – teorijaimetodologija treninga*. Zagreb: Gopal.

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

Предиспитне обавезе			
	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