

Наставни предмет

ОСНОВЕ ТЕОРИЈЕ И МЕТОДИКЕ СПОРТСКОГ ТРЕНИНГА

ТЕМЕ ЗА СЕМИНАРСКИ РАД

1.	Селекција у спорту
2.	Спортска форма
3.	Замор и опоравак спортиста
4.	Планирање у спортском тренингу
5.	Периодизација спортског тренинга
6.	Интервални метод тренинга
7.	Метод тренинга са непрекидним оптерећењем
8.	Такмичарски метод тренинга
9.	Методика развоја мишићне снаге
10.	Методика развоја брзине
11.	Методика развоја издржљивости
12.	Методика развоја гipкости
13.	Методика загревања спортиста