

ПЛАН НАСТАВЕ на предмету **Основе теорије и методике спортског тренинга**

ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ	
<b>Назив програма:</b>	Стручно оспособљавање кадрова у спорту – ниво III
<b>Назив предмета:</b>	<b>Основе теорије и методике спортског тренинга</b>
<b>Број часова активне наставе (П+В):</b>	<b>20 (16+4)</b>
ЦИЉ И ИСХОД	
<b>Циљ:</b> Стицање теоријских и практичних знања о тренажном процесу у спорту.	
<b>Исход:</b> Кандидати ће бити оспособљени: да примене стечено теоријско и практично 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 одеређену грану спорта; да упознају средства и методе тренинга и посебно динамику тренажног оптерећења.	

ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ			
Р.б.	Наставни садржаји/предавања	бр. часова	Облици и методе наставе
1.	Селекција у спорту	1	- Фронтални, - Вербална, Аудио-визуелна, Дискусија
2.	Узрасне карактеристике и сензибилне фазе	1	
3.	Општи принципи тренинга, Законитости спортског тренинга	1	
4.	Спортска форма, Средства тренинга	1	
5.	Оптерећење у спортском тренингу	1	
6.	Замор у тренингу и такмичењу, Опоравак у спорту	1	
7.	Планирање и програмирање тренажног процеса	1	
8.	Структура спортског тренинга	1	
9.	Методе у спортском тренингу	1	
10.	Методика тренинга снаге	1	
11.	Методика тренинга брзине и агилности	1	
12.	Методика тренинга издржљивости	1	
13.	Методика тренинга координације и прецизности	1	
14.	Методика тренинга гipкости и равнотеже	1	
15.	Методика загревања спортиста	1	
16.	Специфичности методике тренирања младих	1	
Р.б.	Наставни садржаји/вежбе	бр. часова	Облици и методе наставе
1.	Вежбе за тренинг снаге	1	- Фронтални, Групни - Демонстрација, Метод практичног вежбања
2.	Вежбе за тренинг брзине и агилности	1	
3.	Вежбе за тренинг издржљивости	1	
4.	Вежбе за тренинг координације и гipкости	1	
ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА			
<p><b>Теоријски колоквијум:</b> Садржи једну половину пређеног градива програма предавања. Ради се писмено и пролазност је са 51 %. <b>Семинарски рад:</b> Кандидат бира тему за израду семинарског рада, који након предаје презентује. <b>Теоријски испит:</b> Усмени део се полаже усмено и обухвата половину градива (са положеним колоквијумом) или целокупно градиво (без положеног колоквијума). Кандидат добија три питања случајним избором. <b>Консултације:</b> Реализују се једном недељно (усклађене са распоредом часова) или путем електронске поште.</p>			
УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА			
<ol style="list-style-type: none"> <li>Стојановић, Т., Драгосављевић, П. и Костић, Р. (2009). <i>Теорија и методика спортског тренинга</i>, 2. допуњено и прерађено издање. Бања Лука: Факултет физичког васпитања и спорта.</li> <li>Стојановић, Т., Костић, Р. и Ахметовић, З. (2006). <i>Теорија и методика спортског тренинга</i>. Нови Сад: Факултет за спорт и туризам.</li> </ol>			

3. Копривица, В. (2013). *Теорија спортског тренинга*. Београд.

**Допунска литература:**

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

**НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ**

**Наставник:**

*Проф. др Топлица Стојановић*

Е-mail: [toplica.stojanovic@pr.ac.rs](mailto:toplica.stojanovic@pr.ac.rs)

**Сарадник:**