

ПЛАН НАСТАВЕ на предмету **Методика тренинга спортске гране - ЏУДО**

ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ	
<b>Студијски програм:</b> Стручно оспособљавање кадрова у спорту – <b>Спортски оперативни тренер</b>	
<b>Назив предмета:</b> <b>Методика тренинга спортске гране - ЏУДО</b>	
<b>Број часова активне наставе (П+В): 50 (30+20)</b>	
ЦИЉ И ИСХОД	
<b>Циљ:</b> Упознати кандидате са методиком тренирања техничких елемената џудоа и истовремено их оспособљавати за самостални рад у тренирању елемената џудо технике.	
<b>Исход:</b> Кандидати ће бити оспособљени да примене стечено теоријско и практично знање о методичким поступцима тренирања техничких елемената џудоа у раду са селекцијама.	

ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ			
Р.б.	Наставни садржаји/предавања	бр. часова	Облици и методе наставе
1.	Тренажни процес у џудоу	2	- Фронтални - Вербална, Аудио-визуелна, Дискусија
2.	Методе тренинга у џудоу	1	
3.	Методе оправка у џудоу	1	
4.	Континуирани метод тренинга	1	
5.	Интервални метод тренинга	1	
6.	Такмичарски метод тренинга	1	
7.	Методе усавршавања техника бацања	1	
8.	Физичка припрема у џудоу	1	
9.	Тренинг за равој јачине и снаге	1	
10.	Тренинг за равој брзине	1	
11.	Тренинг за равој издржљивости	1	
12.	Тренинг за равој гipкости	1	
13.	Тренинг за равој окретности	1	
14.	Техничка припрема у џудоу	1	
15.	Тактичка припрема у џудоу	1	
16.	Психолошка припрема у џудоу	1	
17.	Теоријска припрема у џудоу	1	
18.	Интегрална припрема у џудоу	1	
19.	Периодизација тренинга	1	
20.	Олимпијски циклус	1	
21.	Макроциклус	1	
22.	Мезоциклус	1	
23.	Микроциклус	1	
24.	План тренинга	1	
25.	Таперинг у џудоу	1	
26.	Спортска форма	1	
27.	Контрола тренираности и успешности тренинга	1	
28.	Фазе и фактори утицаја на развој спортске форме код џудиста	1	
29.	Планирање и програмирање тренинга у џудоу	1	
Р.б.	Наставни садржаји/вежбе	бр. часова	Облици и методе наставе
1.	Тренинг за равој јачине и снаге	3	- Групни, у паровима - Демонстрација,
2.	Тренинг за равој брзине	2	
3.	Тренинг за равој издржљивости	2	
4.	Тренинг за равој гipкости	2	
5.	Тренинг за равој окретности	2	

6.	Континуирани метод тренинга	2	Метод практичног вежбања
7.	Интервални метод тренинга	2	
8.	Такмичарски метод тренинга	2	
9.	Метод усавршавања техника бацања	3	
<b>ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА</b>			
<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>Практични испит:</b> Практични део испита се полаже у сали приказом методике тренинга техничког елемента који кандидат добије случајним избором. <b>Теоријски испит:</b> Теоријски део испита 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>			
<b>УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тоскић, Д. (2020). <i>Џудо и самоодбрана</i>. Крушевац: Факултет за спорт и физичко васпитање, Универзитет у Приштини.</li> <li>2. Поповић, С. (1985). <i>Тајне јудоа</i>. Бела црква: Самостално издање аутора</li> </ol>			
<b>НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ</b>			
<b>Наставник:</b> Проф. др Драган Тоскић Е-mail: <a href="mailto:dragan.toskic@pr.ac.rs">dragan.toskic@pr.ac.rs</a>		<b>Сарадник:</b>	