

Студијски програм: Физичко васпитање и спорт			
Врста и ниво студија: основне академске студије			
Назив предмета: <b>ТЕОРИЈА И ТЕХНОЛОГИЈА КОНДИЦИЈЕ 1</b> (наставак)			
Наставник (за предавања): <b>Стефановић Д. Ђорђе, Ћирковић М. Зоран, Јанковић Н. Ненад, Мандарић Д. Сања</b>			
Наставник/сарадник (за вежбе): <b>Јанковић Н. Ненад, Матић Ј. Милан, Ранисављевић М. Игор</b>			
Статус предмета: изборни			
Број ЕСПБ: 5			
Услов: нема			
<b>Циљ предмета</b>			
Циљ предмета је да студенти стекну потребна знања из подручја савремених кондицијских програма који имају утицаја на побољшање здравља/кондиције (не) спортиста.			
<b>Исход предмета</b>			
<i>Очекивани исход</i> предмета је да студент оствари целину знања које се односи на коришћење у пракси савремених кондицијских програма који имају утицаја на побољшање здравља/кондиције (не) спортиста. Студент треба да стекне и развије способност да <i>разуме</i> и <i>зна</i> да анализира појаву/проблем, критички разматра и нађе решење које ће применити у теорији и технологији кондиције. <i>Жељени исход</i> предмета је да оспособи студента да демонстрира кретне вештине, да самосталано иновира (креира) у простору који се односи на коришћење у пракси савремених кондицијских програма који имају утицаја на побољшање здравља/кондиције (не) спортиста.			
<b>Садржај предмета</b>			
<i>Теоријска настава</i>			
Програм тренинга: са вијачом, са медицинком, са бучицама, са олимпијским теговима, на степеру, са еластичним гумама, на Boss-овој полулопти, са гирама, са еластичном летвом (flexi-bar), са лоптом (Fitball), на веслачком ергометру, тренинг трбушне и леђне мускулатуре.			
<i>Практична настава</i>			
Програм тренинга: са вијачом, са медицинком, са бучицама, са олимпијским теговима, на степеру, са еластичним гумама, на Boss-овој полулопти, са гирама, са еластичном летвом (flexi-bar), са лоптом (Fitball), на веслачком ергометру, тренинг трбушне и леђне мускулатуре.			
<b>Литература</b>			
Стефановић, Ђ., Јаковљевић, С. и Јанковић, Н. (2010). Технологија припреме спортиста. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања.			
Стефановић, Ђ. (2011). Философија, наука, теорија и пракса спорта. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања.			
Zatsiorsky, V.M. & Kraemer, W. J. (2009). Nauka i praksa u treningu snage. Београд: Data Status			
<b>Број часова активне наставе</b>			Остали часови: 8
Предавања: 2	Вежбе: 2	Други облици наставе: Студијски истраж. рад:	
<b>Методe извођења наставе</b>			
Теоријска предавања; практична предавања; семинарски радови; педагошка пракса			
<b>Оцена знања (максимални број поена 100)</b>			
<b>Додају се поени пренети из петог семестра</b>			
<b>Предиспитне обавезе</b>	<b>поена</b>	<b>Завршни испит</b>	<b>поена</b>
активност у току предавања	<b>5</b>	писмени испит	<b>40</b>
практична настава	<b>5</b>		
практикум	<b>30</b>		