

Студијски програм: Физичко васпитање и спорт				
Врста и ниво студија: основне академске студије				
Назив предмета: ТЕОРИЈА И ТЕХНОЛОГИЈА КОНДИЦИЈЕ 2 (има наставак)				
Наставник (за предавања): Стефановић Д. Ђорђе, Ћирковић М. Зоран, Мандарић Д. Сања, Јанковић Н. Ненад				
Наставник/сарадник (за вежбе): Јанковић Н. Ненад, Матић Ј. Милан, Ранисављевић М. Игор				
Статус предмета: изборни				
Број ЕСПБ: 6				
Услов: Одслушан предмет Теорија и технологија кондиције 1				
Циљ предмета				
Циљ предмета је да студенти стекну потребна знања из фундаменталног подручја кондицијске припреме: тренинг кондиције према критеријуму биоенергетског и биодинамичког простора које ће касније користити као кондицијски тренери.				
Исход предмета				
<i>Очекивани исход</i> предмета је да студент оствари целину знања које се односи на коришћење у пракси савремене технологије и методологије побољшања способности из биоенергетског и биодинамичког простора. <i>Жељени исход</i> предмета је да оспособи студента да демонстрира кретне вештине помоћу којих се побољшава снага, издржљивост, брзина, координација и окретност, да самосталано иновира (креира) у простору који се односи на коришћење у пракси савремених кондицијских програма који имају утицаја на побољшање кондиције (не) спортиста.				
Садржај предмета				
<i>Теоријска настава</i>				
Аеробни капацитет и моћ, Гликолитички капацитет и моћ, Алактатни капацитет и моћ, Мишићна сила, Координација, Покретљивост				
<i>Практична настава</i>				
Тренинзи који су усмерени на побољшање: аеробниог капацитета и моћи, гликолитичког капацитета и моћи, алактатног капацитета и моћи, мишићне силе, координације и покретљивости.				
Литература				
Стефановић, Ђ. и Јаковљевић, С. (2010). Технологија припреме спортиста. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања.				
Жељасков, Ц. (2004). Кондициони тренинг врхунских спортиста. Београд: Спортска академија.				
Baechle, T.R. & Earle, R.W. (2000). Essentials of Strength Training and Conditioning. Second Edition				
Број часова активне наставе				Остали часови
Предавања:	Вежбе:	Други облици наставе:	Студијски истраж. рад:	8
2	2			
Методe извођења наставе				
Теоријска предавања; практична предавања; семинарски радови; педагошка пракса				
Оцена знања (максимални број поена 100)				
Поени се преносе у осми семестар				
Предиспитне обавезе	поена	Завршни испит	поена	
активност у току предавања и практичне наставе	5	практични део испита		
семинарски рад	10	усмени испит		
стручно-педагошка пракса	5			