

| | | | |
|--|---|----------------------|--------------------|
| Назив предмета | ИСТРАЖИВАЊА У ОБЛАСТИ ПЛАНИРАЊА И ПРОГРАМИРАЊА ТРЕНАЖНИХ ОПТЕРЕЋЕЊА У СПОРТУ | | |
| Наставници: | Матић Ј. Милан, Јухас В. Ирина, Мрдаковић Д. Владимир | | |
| Статус предмета: | изборни | | |
| Број ЕСПБ: | 10 | | |
| Услов: | нема | | |
| Циљ предмета | Циљ предмета је стицање знања, способности и вештина из области заснованих на савременим научним и стручним сазнањима и тренажно-методичким законитостима које су значајне за планирање и програмирање тренажног оптерећења и опоравка у спорту. | | |
| Исход предмета | <i>Очекивани исход</i> предмета је да студент <i>разуме</i> и <i>оспособи се</i> да анализира проблем, направи решење и примени у науци и пракси. | | |
| Садржај предмета | <p><i>Теоријска настава.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Појам, терминологија, предмет и циљ планирања и програмирања тренажног оптерећења и опоравка у спорту. 2) Научна и стручна систематизација тренажног оптерећења. 3) Еволуција тренажних оптерећења у науци и пракси. 4) Мониторинг тренажних оптерећења у спорту. 5) Планирање и програмирање тренажних оптерећења у спорту у односу на узраст. 6) Планирање и програмирање тренажних оптерећења у различитим спортовима. 7) Планирање и програмирање тренажних оптерећења у различитим периодима годишњег циклуса. 8) Тренажна оптерећења и опоравак. 9) Планирање и програмирање тренажних оптерећења у циљу превенције и рехабилитације. 10) Планирање и програмирање тренажних оптерећења у темпирању спортске форме. 11) Тренажна оптерећења и учење вештина/техника. <p><i>Практична настава:</i></p> <p>Рад у групама (прегледни рад из одабране тематске целине, дефинисање истраживачког проблема, креирање дизајна и процедура студије, презентовање и одбрана пројекта).</p> | | |
| Литература | <p>Bompa, O. T., Buzzichelli, C. A. (2019). Periodization, Theory and Methodology of Training. Human Kinetics.</p> <p>Bompa, O. T., Buzzichelli, C. A. (2019). Integrated Periodization in Sports Training & Athletic Development: Combining Training Methodology, Sports Psychology, and Nutrition to Optimize Performance. Human Kinetics.</p> | | |
| Број часова наставе | активне | Теоријска настава: 4 | Практична настава: |
| Методe извођења наставе | | | |
| Предавања, семинари | | | |
| Оцена знања (максимални број поена 100) | | | |
| Активност на предавањима 10 | | | |
| Семинарски 20 | | | |
| Колоквијум 30 | | | |
| Усмени испит 40 | | | |
| Начин провере знања могу бити различити : (писмени испити, усмени испт, презентација пројекта, семинари итд..... | | | |
| *максимална дужна 1 страница А4 формата | | | |