

Студијски програм: Мастер академске студије Физичко васпитање и спорт 60 ЕСПБ			
Назив предмета: <b>Теорија и технологија кондиције 3</b>			
Наставници: Пајић Б. Зоран, Ранисављевић М. Игор, Матић Ј. Милан			
Статус предмета: Изборни			
Број ЕСПБ: 6			
Услов: одслушан предмет Теорија и технологија кондиције 2			
<b>Циљ предмета</b>			
Циљ теоријске наставе је да се препознају и научно експлицирају најважнији интегративни антрополошки феномени кондиционог тренинга, а који су темељ и главне детерминанте организовања и реализације кључних форми и ефикасности савременог кондиционог тренинга спортиста.			
<b>Исход предмета</b>			
<i>Очекивани исход</i> предмета је да студент оствари свеукупност знања које се односи на схватање, препознавање места и улоге најважнијих интегративних антрополошких феномена кондиционог тренинга спортиста. <i>Жељени исход</i> предмета је оспособљавање студента да самостално реализује, креира и иновира савремене форме кондиционог тренинга засићене актуелним проучаваним феноменима, као и да охрабри студента у фаворизовању научних сазнања и њихове имплементације у савременој пракси кондиционе припреме спортиста.			
<b>Садржај предмета</b>			
<i>Теоријска настава</i>			
У односу на постављени циљ и исходе предмета, на теоријској настави се обрађују и анализирају најважнији антрополошки аспекти: а) неурофизиолошки: ССЦ (циклус издужење скраћење), ПНФ (проприоцептивна неуромускуларна фасилитација и ПАП (постактивацијска потенцијација); б) биомеханички и аспекти моторне контроле: ефекти примене инерционих, еластичних и балистичких оптерећења, затим статичког, динамичког и комбинованог истезања на моторичке перформансе; ц) морфолошки: хипертрофија; д) психолошки: когнитивно-конативно-афективни аспект агилности у спорту; е) методички: оптимализација кондиционог тренинга, конкурентне стратегије у развоју снаге, технологија зона издржљивости, суперкомпензација, тактичка периодизација кондиционог тренинга...			
<i>Практична настава</i>			
Практична конкретизација теоријски објашњених феномена у облику приказа адекватних примера тренинга у пракси. Презентација и усмено образложење примењених феномена у најразноврснијим појединачним и групним формама савременог кондиционог тренинга спортиста.			
<b>Литература</b>			
1. Пајић, З. (2017). <i>Агилност у спорту</i> . Београд: Факултет спорта и физичког васпитања. 2. Пајић, З. (2008). <i>Кондициона припрема тенисера 1. изд.</i> Београд: Факултет спорта и физичког васпитања. 3. Zatsiorski, V.M., & Kraemer, W.J. (2009). <i>Nauka i praksa u treningu snage</i> . Београд: Datastatus i Subcom.			
<b>Број часова активне наставе</b>	<b>Теоријска настава: 3</b>	<b>Практична настава: 2</b>	
<b>Методе извођења наставе:</b>			
Теоријска предавања; практична предавања; семинарски радови..			
<b>Оцена знања (максимални број поена 100)</b>			
<b>Предиспитне обавезе</b>	<b>поена</b>	<b>Завршни испит</b>	<b>поена</b>
активност у току предавања	5	практични део испита	
практична настава	15	усмени испит	45
семинарски радови	30		
стручно-педагошка пракса	5		