

ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА
УНИВЕРЗИТЕТА У БЕОГРАДУ
Центар за стручно образовање и усавршавање

ПЛАН И ПРОГРАМ СТРУЧНОГ ОСПОСОБЉАВАЊА У
СПОРТУ И РЕКРЕАЦИЈИ

БЕОГРАД, април 2015.

САДРЖАЈ

1	Опис процеса стручног оспособљавања	3
2	Упис на програм стручног оспособљавања	4
3	Облици извођења наставе	5
4	Провера знања и оцењивање	7
5	Наставници и сарадници	7
6	Обезбеђивање контроле квалитета програма	7
7	Програмски оквир стручног оспособљавања за трећи ниво	8
7.1	Садржаји, целине и фонд наставе	8
7.2	Наставни садржаји-предмети и њихов образовни значај	9
7.3	Програми предмета опште-образовног значаја за исход оспособљавања	10
7.4	Програми предмета теоријско-методичког значаја за исход оспособљавања	13
7.5	Програми предмета теоријско-методичког и стручно - практичног значаја за исход оспособљавања у спорту	14
7.6	Програми предмета теоријско-методичког и стручно - практичног значаја за исход оспособљавања у рекреацији	16
8	Програмски оквир стручног оспособљавања за други ниво	
9	Програмски оквир стручног оспособљавања за први ниво	

На основу чланова 10. и 29. Статута Факултета спорта и физичког васпитања Универзитета у Београду и Правилника о оспособљавању кадрова за обављање стручних послова у спорту и рекреацији, Наставно-научно веће Факултета, на 11. седници од 09.4.2015.године, усвојило је

ПЛАН И ПРОГРАМ СТРУЧНОГ ОСПОСОБЉАВАЊА У СПОРТУ И РЕКРЕАЦИЈИ

1. ОПИС ПРОЦЕСА СТРУЧНОГ ОСПОСОБЉАВАЊА

Назив програма: Програм стручног оспособљавања и усавршавања у спорту и рекреацији.

Врста програма: Стручно оспособљавање Првог и Другог и Трећег степена оспособљености.

Циљеви програма оспособљавања:

- Развој компетенција за обављање стручних послова у области конкретне спортске - рекреативне гране, у складу са нивоом стручног оспособљавања
- Стицање знања и развој креативних вештина у раду са вежбачима у односу на поверене задатке у области конкретне спортске - рекреативне гране, у складу са нивоом стручног оспособљавања
- Примена педагошких метода у раду са спортистима и рекреативцима
- Ефикасно ангажовање у спортским и рекреативним школама и клубовима.

Исход процеса оспособљавања:

Кандидат који савлада програм оспособљавања поседује компетенције за:

- Адекватну демонстрацију елемената технике дате спортске гране – области рекреације (техничка компетентност).
- Примену знања и вештина у обуци у складу са узрастом и способностима спортиста – рекреативца (методичка компетентност).
- Организацију и стручни рад у процесу обуке-усавршавања, избор средстава и реквизита (организациона и безбедоносна компетентност).
- Способност за анализу тренажне и такмичарске ситуације

- Примену педагошких модела у раду са рекреативним групама, спортистима на тренингу и такмичењу
- Спремност за наставак стручног оспособљавања и усавршавања.

Стручна занимања у спорту и рекреацији: Тренер у спорту, Инструктор у спорту, Организатор рекреације у спорту, Спортски спасилац.

Стручни назив-звање у спорту: Спортски учитељ, Спортски оперативни тренер, Спортски демонстратор, Спортски инструктор, Спортски инструктор специјалиста (додаје се назив спортске гране према званичној листи Министарства омладине и спорта и категоризацији Спортског савеза Србије).

Стручни назив-звање у рекреацији: Спортско-рекреативни демонстратор, Спортско-рекреативни водитељ.

2. УПИС НА ПРОГРАМ СТРУЧНОГ ОСПОСОБЉАВАЊА

На програм стручног оспособљавања се може уписати лице које је завршило средњу школу трогодишњег и четворогодишњег трајања, свих смерова и струка, које се бавило датом спортког граном, које је здраво и телесно способно за несметано похађање практичне наставе и полагање практичних делова испита и које положи пријемни испит.

Уз пријаву за упис која се прилаже у Центру стручно образовање и усавршавање Факултета спорта и физичког васпитања у Београду, кандидат доставља сву потребну документацију у складу са чланом 11 Правилника Центра о оспособљавању кадрова за обављање стручних послова у спорту и рекреацији.

Лице у оквиру овог програма нема статус студента Факултета.

Трајање и обим стручног оспособљавања

Програм оспособљавања за стицање стручних звања у спорту и рекреацији реализује се кроз фонд од 60 до 240 часова непосредног наставног рада у зависности од степена стручног оспособљавања..

Организација стручног оспособљавања

Упис на програме стручног оспособљавања се обавља у два циклуса у току текуће године, и то: пролећни који траје од марта до-јуна, и јесењи, који траје од октобар до децембар. Настава подразумева теоријска предавања, практична предавања, вежбе, стручну праксу, одбрану завршног рада.

Стручна пракса је обавезан део свих нивоа стручног оспособљавања. Организује се на Факултету и одговарајућим спортским организацијама - клубовима. За обављену

стручну праксу полазник доставља дневник рада и потврду спортске организације у којој је обављена пракса.

За поједине спортске гране, поштујући њихову специфичност у односу на средину одвијања (вода, снега...) и период године, настава се може организовати по другачијој временској динамици и форми.

Број полазника

Центар упусује све полазнике који испуњавају претходно наведене услове и положе пријемни испит. Управник Центра формира групе за теоријску наставу.

Управник Центра формира и наставне групе за поједине српотске гране- стручна звања у рекреацији. Минимални број полазника за групну организације наставе у одређеној спортској грани износи 5 полазника. У случају мањег броја полазника, за поједине спортске гране настава се организује по менторском принципу уз стручну праксу која се обавља под контролом ментора и именованих тренера.

Пријемни испит

Облик и садржај пријемног испита дефинисан је чланом 12 Правилника о оспособљавању кадрова за обављање стручних послова у спорту и рекереацији на Факултету спорта и физичког васпитања у Београду.

Еквиваленција програма

Испити положени на другим програмима оспособљавања и школовања се могу у потпуности признати ако по фонду часова и саржају одговарају обиму не мањем од 70% актуелног програма.

Студентима Факултета спорта и физичког васпитања Универзитета у Београду (академске и струковне студије), по упису на програме стручног оспособљавања, врши се еквиваленција програма и признавање испита по наведеном принципу.

Након утврђивања еквиваленције претходних програма и признавања положених испита утврђује се План оспособљавања за сваког полазника појединачно. План се доставља полазнику, ментору и чува се у Архиви Центра.

3. ОБЛИЦИ ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ

Настава се изводи следећим наставним облицима: предавања, практична настава, консултације, вежбе, менторство, семинари, панели, стручна путовања (одлазак на такмичења и тренерске конференције), самостални рад полазника.

У свим облицима наставе, од полазник се очекује активан однос према наставној грађи и садржајима, са могућношћу самосталног планирања и извођења дела наставних активности (током наставне праксе).

Објекти и простори за извођење наставе

Настава се изводи, пре свега у просторима Факултета спорта и физичког васпитања уз коришћење одговарајућих учионица, објеката и терена који су акредитовани за област спорта и физичког васпитања, а који, задовољавају услове програма конкретне спортске гране. Поред тога, настава се изводи у партнерским спортским организацијама (клубовима) као и током одласка на такмичења или учешћа у другим формама наставног рада (панели и семинари гранског савеза, курсеви прве помоћи, семинари анти-допинга...)

Спецификација стручне праксе

Стручна пракса се обавља само у организацијама у области спорта које својим квалитетом одговарају захтевима стручног оспособљавања.

Центар, на предлог ментора, упућује кандидата на обављање стручне праксе у организацију у области спорта са којом има уговор о стручној пракси.

По обављеној стручној пракси, полазник подноси потврду организације у области спорта о обављеној стручној пракси.

Полазник за време стручне праксе води дневник рада по структури и методици утврђеној од стране ментора или Центра. Дневник се даје на увид ментору.

Потврда и Дневник су делови континуиране - сумативне евалуације рада полазника у непосредној тренажној и такмичарској ситуацији.

Спецификација завршног рада

Форма и спецификација завршног рада предвиђена је чланом 25 Правилника о оспособљавању кадрова за обављање стручних послова у спорту и рекреацији.

Литература и дидактички материјал

На почетку циклуса Центар усваја обавезну и допунску литературу за сваки предмет. Литература је усклађена са обимом предмета и предвиђеним фондом часова наставе. Списак литературе за сваки циклус наставе стручног оспособљавања истиче се као део основних информација и презентује се путем сајта Факултета на страни курсеви за тренере.

Композицију специфично-практичног садржаја програма одређује ментор за дату спортску грану.

Спецификацију наставног материјала за теоријско-технолошке и опште образовне садржаје одређују именовани наставници.

4. ПРОВЕРА ЗНАЊА И ОЦЕЊИВАЊЕ

Начини провере знања и оцењивање

У току трајања програма оспособљавања врши се провера знања путем следећих елемената:

- оцена на практичном испиту чији се садржај одређује на почетку курса
- оцена на теријским испитима из предмета наведених у плану и програму
- оцена праксе
- оцена завршног рада

Успех кандидата се изражава оценама од 1 до 5.

Трајна евиденција о положеним испитима води се у Центру за стручно образовање и усавршавање ФСФВ у Београду.

5. НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

За извођење наставе на програму оспособљавања ангажује се потребан број наставника и сарадника са одговарајућим научним и стручним квалификацијама. За практичну наставу Центар у сарадњи са гранским савезима одређује листу извођача практичне наставе. Сарадници морају имати спортско звање стечено у складу са законом и које, најмање, одговара звању за које се полазници обучавају.

Листа наставника се сачињава за сваки наставни програм и за сваки предвиђени предмет.

Листу ангажованих наставника и сарадника усваја Наставно научно веће Факултета на предлог руководиоца Центра за стручно образовање и усавршавање.

6. ОБЕЗБЕЂИВАЊЕ КОНТРОЛЕ КВАЛИТЕТА ПРОГРАМА

Квалитет програм стручног оспособљавања који се реализује кроз Центар Факулета спорта и физичког васпитања прати се и евалуира у односу на три нивоа, и то:

- **организациони ниво** - на нивоу Центра, који обавља периодична и финална праћења испуњености стандарда квалитета наставе и остварености исхода програма оспособљавања.
- **академски ниво** – на нивоу Факултета, као део контроле квалитета свих облика стручног и научног рада на Факултету. Ову евалуацију обавља комисија Факултета за контролу квалитета. Извештаји се усвајају на стручним и управним телима Факултета
- **ниво система спорта** – кроз праћење полазника кроз систем лиценцирања надлежне спортске организације, као и у односу на радне задатке и учешће у систему спорта.

ПРОГРАМСКИ ОКВИР СТРУЧНОГ ОСПОСОБЉАВАЊА ЗА ТРЕЋИ НИВО

7.1 Садржаји, целине и фонд наставе

Целокупни наставни садржај стручног оспособљавања систематизован је у делове - наставне блокове (наставне целине) и предметне садржаје, по аутентичном приступу који је заснован на вишегодишњем искуству Факултета у простору образовања, усавршавања и оспособљавања кадрова за рад у спорту и рекреацији. Дистрибуција часова и наставне грађе, у потпуности одговара нормативима Министарства омладине и спорта.

Табела 1: Дистрибуција садржаја општег и ужестручног карактера

Врста садржаја	Предметне целине	Фонд
Општи део (76 часова)	- Биомедицинске основе спорта	56
	- Педагошко-психолошке основе спорта	20
Ужестручни део (164 часа)	- Теорија и технологија спорта	44
	- Теорија и пракса спортске гране	120

Табела 2: Садржај, наставне целине и предмети

Обавезни садржај стручног оспособљавања предвиђени Правилником МОСа	Наставне целине и предмети у моделу Центра ФСФВ-а
<ul style="list-style-type: none"> - основе спорта; - основе спортске антропологије (основе функционалне анатомије, основе физиологије спорта, основе психологије спорта, основе спортске медицине); - основе спортске методике; - основе спортске статистике и информатике; - основе теорије тренинга; - основе организације спорта и законске уређености спорта у Републици Србији. - анализа спортске активности; - методика подучавања спортске гране; - методика тренинга спортске гране - спортско педагошка пракса; - тренажна пракса. 	<p>Теорија и технологија спорта</p> <ul style="list-style-type: none"> - Организација и законска уређеност спорта у Србији - Основе спортског тренинга - Увод у технологију спортског тренинга - Аналитика и дијагностика у спорту <p>Биомедицинске основе спорта</p> <ul style="list-style-type: none"> - Анатомија - Биологија развоја човека - Физиологија физичке активности - Антропомоторика - Спортска исхрана и суплементација - Прва помоћ <p>Педагошко-психолошке основе спорта</p> <ul style="list-style-type: none"> - Педагогија спорта - Психологија спорта <p>Теорија и пракса спортске гране</p> <ul style="list-style-type: none"> - Теорија и правила спортске гране - Техника и методика спортске гране - Тактика спортске гране - Основе физичке припреме - Технологија тренинга са праксом

7.2 Наставни садржаји-предмети и њихов образовни значај

Табела 3: Наставне целине, садржаји-предмети и њихов значај на коначну компетентност полазника

Наставне целине	Наставни садржаји (предмети)	Значај
Теорија и технологија спорта	Организација спорта у Србији	Опште образовни
	Основе теорије спортског тренинга	Теоријско методички
	Увод у технологију спортског тренинга	Теоријско методички
	Аналитика и дијагностика у спорту	Теоријско методички
Биомедицинске основе спорта	Антропомоторика	Опште образовни
	Анатомија	Опште образовни
	Биологија развоја човека	Опште образовни
	Физиологија физичке активности	Опште образовни
	Спортска исхрана и суплементација	Опште образовни
	Прва помоћ	Опште образовни
Педагошко-психолошке основе спорта	Педагогија спорта	Опште образовни
	Психологија спорта	Опште образовни
Теорија и пракса спортске гране	Теорија и правила спортске гране	Теоријско методички и стручно практични
	Техника и методика обучавања спортске гране	Теоријско методички и стручно практични
	Тактика спортске гране	Теоријско методички и стручно практични
	Основе физичке припреме	Теоријско методички и стручно практични
	Технологија тренинга са праксом	Теоријско методички и стручно практични

7.3 Програми предмета опште-образовног значаја за исход оспособљавања

Организација спорта у Србији (10 часова)

- Теоријски увод у организацију
- Синергетски системски ефекат
- Трансформациони процеси у спортској организацији
- Организационе структуре
- Институционални сектори у спорту и њихова међузависност
- Спортска организације и окружење
- Међународни документи који третирају позицију спорта у друштву
- Односи у спорту у Србији и законска регулатива

Анатомија човека (10 часова)

- Основи остеологије – науке о костима (основне карактеристике и подела костију, опис костију горњег уда, тупа и доњег уда)
- Основе артрологије и миологије (опис грађе и функције зглобова, грађа и подела мишића, опис мишића по ложама и у односу на њихову функцију у контексту покрета у зглобовима)

Физиологија физичке активности (10 часова)

- Локомоторни систем: кости, зглобови (основне напомене) и мишићи: морфолошке, хистолошке и биохемијске промене у току тренинга по типу издржљивости и типу снаге. Атрофија мишића; физиолошке могућности за успоравање атрофије и брже рехабилитације.
- Мишићна влакна брзог и спорог трзаја: морфолошке, хистолошке и биохемијске промене у току тренинга по типу снаге и брзине, одн, по типу издржљивости. Одређивање односа између мишићних влакана спорог и брзог трзаја.
- Енергетске трансформације у активним мишићима. Енергетски извори у току разноврсних физичких активности. Значај почетних депоа гликогена на издржљивост и успешност у завршницама код дугопругашких дисциплина.
- Спортско срце. Празни интензитет тренинга на срце. Срчани резервни капацитет. Утицај дозиране динамичке физичке активности на функционалну способност миокарда и стање крвних судова, и на одржавање оптималних вредности артеријског крвног притиска.
- Анаеробни праг (АП) као индикатор утренираности. Инвазивне и неинвазивне методе одређивања АП. Процењивање капацитета анаеробних извора енергије: фосфагени, анаеробна гликолиза и резерве кисеоника. Максимални утросак кисеоника, кисеонички дефицит и дуг.

Биологија развоја човека (8 часова)

- Биолошке законитости раста и развоја и периоди развоја човека
- Фактори раста и развоја (спољашњи и унутрашњи)
- Развој висине и масе тела, телесна композиција
- Развој мишићног и коштаног система
- Физичка активност као фактор раста и развоја дозирана у границама позитивног биолошког развоја и општег здравља вежбача-улога тренера одн. рекреатора

Спортска исхрана и суплементација (8 часова)

- Значај и улога хранљивих материја у организму (Функције у организму и током физичког рада, оптималан унос, доступност у намирницама). Дневне енергетске потребе спортиста и планирање исхране.
- Дехидратација и рехидратација током физичког вежбања у спорту и рекреацији, одабир напитака за рехидрацију.
- Суплементација у спорту и физичком вежбању. Продукти за исхрану спортиста – понуда на тржишту. Начин и оправданост примене.
- Супстанце и методе допинга (ефекти у организму, спортови у којима се примењују, ризици употребе)
- Процедура контроле спортиста на допинг

Антропомоторика (10 часова)

- Основни појмови: Манифестни и латентни простор, мишићна активност као суштина покрета, брза и спора мишићна влакна, моторна јединица, градација мишићне силе, врсте мишићних акција, врсте мишићних режима рада
- Сензитивни периоди развоја моторичких способности Издржљивост,аеробни систем, анаеробни лактатни систем,брзина,анаеробни алактатни систем, координација, флексибилност, снага
- Есенцијалне антропомоторичке способности (сила и снага, брзина, издржљивост, флексибилност): облици испољавања, утицајни фактори на развој, методе и средства за развој основних антропомоторичких способности и њихових модалитета.
- Тестирање моторичких способности

Прва помоћ (10 часова)

- Основна правила ПП
- Редослед хитности у пружању ПП
- Транспортни положаји и транспорт повређеног
- Мере за спасавање живота-кардиопулмонална реанимација

- Повреде: затворене и отворене механичке повреде
- Базични принципи пружања прве помоћи
- Повреде настале физичким агенсима: опекотине, топлотни удар, сунчаница, промрзLINE
- Нагло настале болести и стања
- Тровања (етил-алкохол, наркотици)
- Специфичности пружања ПП код деце
- Збрињавање утопљеника

Педагогија спорта (8 часова)

- Увод у педагогију спорта: појам, суштина, функције и положај педагогије спорта у систему наука о васпитању, спорт као део дискурса васпитања, значај педагогије спорта за развој појединаца и друштва
- Педагогија спорта и васпитање: савремене теоријске концепције васпитања и образовања са практичним импликацијама на рад са спортистима различитог дискурса (узраста, порекла, пола, обдарености итд).
- Педагогија спорта у пракси: васпитни принципи, методе и средства у спорту и кроз спорт
- Педагошка улога тренера: педагошки дискурс и улога спортског тренера, тренер као вођа тима и модел понашања, тренер и васпитни проблеми спортиста
- Педагошка мотивација у спорту: препознавање потенцијала спортисте, когнитивни, социјални, емотивни и конативни аспекти развоја спортисте, мотивисање спортисте за рад, однос васпитања, преваспитавања и самоваспитања
- Дисциплина и спорт: појам и значај дисциплине и правила понашања, општа и договорна правила понашања током тренинга, методе преласка од спољашње ка унутрашњој контроли понашања спортисте
- Педагошка комуникација између тренера и спортисте: облици, нивои и ефекти педагошке комуникације у спорту, васпитни проблеми и комуникација, превазилажење конфликта кроз педагошку комуникацију
- Педагошки проблеми формирања тима: методе развоја групе и спортске групе у функционалан тим, фазе развоја тима, фактори унапређења сарадње у тиму, проблеми и тешкоће сарадње у тиму, педагошка улога тренера као вође тима, место и улога тренера у стручном тиму спортског клуба.

Психологија спорта (12 часова)

- Увод у психологију спорта: специфичности спорта као домена људске делатности, проблеми проучавања психологије спорта, етички принципи у раду спортског психолога, прецизност и систематичност у раду спортског психолога, позиције које психолог заузима у раду са клијентима.

- Спорт и развој: два приступа у проучавању деловања спорта на развој деце и младих, развојни периоди и спорт.
- Спорт и личност: процена карактеристика личности, теорије личности, опште теорије и приступи, модели, приступи и теорије ужег обима, значај појединих особина личности за спорт.
- Самопоуздање: карактеристике самопоуздања, митови о самопоуздању, деловање самопоуздања у спорту, развијање самопоуздања.
- Пажња у спорту: карактеристике пажње, типови пажње, фактори који доприносе и који ометају фокус.
- Стање понесености у спорту: одређење и димензије стања понесености.
- Мотивација у спорту и постављање циљева: одређење и врсте мотива у спорту, функционална аутономија мотива, постављање циљева. Одређење и врсте циљева.
- Даровитост у спорту: Гањеов Диференцирани модел даровитости и талента, нивои даровитости, истраживања даровитости у спорту.
- Психолошка припрема спортиста: фазе психолошке припреме, технике психорегулације, технике коју спортиста и тренер могу самостално да спроводе, технике чија примена захтева ангажовање психолога.
- Комуникација између тренера и спортисте: вербална и невербална комуникација, постулати комуникације, најчешће тешкоће у комуникацији између тренера и спортисте, активно слушање.
- Конфликти у односу између тренера и спортисте: понашање страна у конфликту, управљање и решавање конфликта.
- Кохезија спортског тима: одређене и димензије (елементи) кохезије, фазе у развоју кохезије спортског тима, извори и ефекти развоја кохезије спортског тима.
- Вођство у спортским тимовима: тренер и капитан као вође у спортским гурпама, задаци које обавља вођа, типови вођства.

7.4 Програми предмета теоријско-методичког значаја за исход оспособљавања

Основе теорије спортског тренинга (14 часова)

- Сложеност тренерског посла: управљање такмичењем и припремом спортиста (моделирање, селектирање, прогнозирање, дијагностицирање, планирање, реализовање, контролисање, евидентирање и кориговање)
- Увод у теорију спорског тренинга: основне карактеристике спорта, формеспорта, функције спорта, класификација спортских грана
- Законитости спортског тренинга: усмереност ка максималном резултату, специјализација и индивидуализација, однос опште и специфичне припреме у тренингу, континуираност тренажног процеса, постепено повећање оптерећења и валовитост динамике оптерећења, цикличност процеса тренинга
- Врсте припреме спортиста: физичка припрема, техничка припрема, тактичка припрема, психолошка припрема, теоријска припрема, интегрална припрема

- Методе, средства и оптерећења у спортском тренингу: врсте метода тренинга, методе обуке, методе оптерећења, методе информације, средства тренинга, оптерећење у тренингу, замор и опоравак у тренингу
- Периодизација спортског тренинга: спортска форма, појединачни тренинг, микроциклус, мезоциклус, макроциклус, стадијуми спортске каријере

Технологија спортског тренинга (10 часова)

- Увод у технологију спортског тренинга
- Тренинг аеробних и анаеробних способности
- Тренинг снаге
- Тренинг координације
- Тренинг покретљивости
- Тренинг технике
- Тренинг тактике
- Спортска форма

Аналитика и дијагностика у спорту (10 часова)

- Увод у аналитику и дијагностуку у спорту
- Спортски тренер – анализа једне професије
- Мерење и тестирање – извори за објективно посматање
- Анализа спортске гране и тренажног процеса
- Анализа такмичења

7.5 Програми предмета теоријско-методичког и стручно - практичног значаја за исход оспособљавања у спорту

Садржаји су дати као оквир за разраду за сваку од спортских грана за коју се врши оспособљавање кроз Центар ФСФВ-а.

Теорија и правила спортске гране (10 часова)

- Настанак и развој спортске гране; терминологија, начин организовања, систем такмичења,
- Правила спортске гране
- Анализа тренажне активности у спортској грани
- Анализа такмичарске активности у спортској грани

- Фактори који одређују пут развоја спортисте
- Програми вишегодишњег развоја спортисте
- Надареност и спортска грана
- Документа која се односе на реализацију циљева и садржаја дате спортске гране

- ...

Техника и методика спортске гране (20 часова)

- Моторичке вештине од значаја за дату спортску грану
- Развој и систематизација моторичких вештина
- Развој и систематизације технике спортске гране
- Стандардна - школска техника спортске гране
- Виши ниво технике спортске гране
- Технике и развој спортисте
- Техника и општост тренажне ситуације
- Техника у такмичарским условима
- Методика учења и усавршавања технике спортске гране
- Координација и техника спортске гране

- ...

Тактика спортске гране (10 часова)

- Развој и систематизација тактике спортске гране
- Разрада тактике у односу на специфичности структуре и посебне захтеве спортске гране
- Тактичке вештине и системи
- Тактичке варијанте у односу на карактеристике противника
- Варијанте тактике у односу на варијабилне факторе такмичења
- ...

Физичка припрема (20 часова)

- Структура моторичких способности дате спортске грани
- Енергетско-моторички захтеви спортске гране
- Тренинг енергетских капацитета
- Тренинг моторичких способности
- Тренинг осталих моторичких способности
- Спремност спортисте за поједине облике физичке припреме
- Општа, полуспецифична и специфична физичка припрема
- Мерења физичких способности
- Тестови за оцену општих и специфичних атрибута физичке припреме
- ...

Технологија тренинга са праксом (60 часова)

- Вишегодишњи план развоја спортисте
- Годишњи циклус тренинга у спортске грани

- Тренажни задаци у обуци, усавршавању и припреми
- Општи принципи тренинга у различитим узрастима
- Тренажни задаци у непосредној припреми за такмичење
- Стручна пракса

7.6 Програми предмета теоријско-методичког и стручно - практичног значаја за исход оспособљавања у рекреацији

Теорија и пракса спортско-рекреативни оперативни тренер – групни фитнес

Теоријска настава

- основни појмови и дефиниције,
- стручна терминологија,
- циљеви, задаци, принципи, методе и структуру часа карактеристичних за поједине програмске садржаје.

Практична настава

- упознавање са основним карактеристикама програма групног фитнеса ("High-low" аеробик, "Step" аеробик, "Tae-bo" аеробик, "Workout"),
- - методски и дидактички принципи у састављању кореографија, вођењу часа, повезивању покрета и кретања уз музику.

Теорија и пракса персоналног фитнеса

- Теорија персоналног фитнеса
- Техника извођења и методика обучавања вежби снаге у персоналном фитнесу
- Техника извођења и методика обучавања цикличних активности на кардио тренажерима
- Техника извођења и методика обучавања вежби растезања
- Основе физичке припреме у персоналном фитнесу
- Технологија вежбања у персоналном фитнесу – индивидуално планирање и периодизација


 ПРЕДСЕДАЈУЋИ ВЕЋА
 ДЕКАН
 ред. проф. др Владимир Копривица