

Студијски програм: Физичко васпитање и спорт			
Врста и ниво студија: основне академске студије			
Назив предмета: <b>ТЕОРИЈА И ТЕХНОЛОГИЈА КОНДИЦИЈЕ 2</b> (има наставак)			
Наставник (Презиме, средње слово, име): <b>Стефановић Д. Ђорђе, Касум Д. Горан, Мандарић Д. Сања, Радисављевић М. Лепа, Матић Ј. Милан</b>			
Статус предмета: изборни			
Број ЕСПБ: 6			
Услов: Одслушан предмет Теорија и технологија кондиције 1			
<b>Циљ предмета</b>			
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.			
<b>Исход предмета</b>			
<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.			
<b>Садржај предмета</b>			
<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.			
<b>Литература</b>			
Стефановић, Ђ. и Јаковљевић, С. (2004). Технологија спортског тренинга. 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			
<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>Поени се преносе у осми семестар</b>			
<b>Предиспитне обавезе</b>	<b>поена</b>	<b>Завршни испит</b>	<b>поена</b>
активност у току предавања	<b>5</b>	практични део испита	
практична настава	<b>5</b>	усмени испит	
колоквијум			
семинар-и	<b>10</b>		
стручно-педагошка пракса	<b>5</b>		

## Спецификација стручне праксе

Студијски програм: Физичко васпитање и спорт	
Врста и ниво студија: основне академске студије	
Назив предмета: <b>ТЕОРИЈА И ТЕХНОЛОГИЈА КОНДИЦИЈЕ 2 (има наставак)</b>	
Наставник (Презиме, средње слово, име): <b>Стефановић Д. Ђорђе, Касум Д. Горан, Мандарић Д. Сања, Радисављевић М. Лепа, Матић Ј. Милан</b>	
Број ЕСПБ: 1	
Услов: одслушан предмет Теорија и технологија кондиције 1	
<b>Циљ</b> Провера и ширење стечених теоријских знања у пракси, пре свега знања и вештине из подручја основних способности студента који покрива простор кондиције, као и примена у тренажној пракси.	
<b>Очекивани исходи</b> Сваки студент је оспособљен да демонстрира вештину извођења основних елементе кондицијских способности. Сваки студент треба да буде оспособљен да у процесу учења кретне вештине препозна и коригује грешке. Поред тога, најбољи студент је оспособљен да демонстрира варијанте основних елемената кондицијских способности и да спроводи њихов тренинг.	
<b>Садржај стручне праксе</b> Посећивање тренинга у којима су претежни садржаји из подручја биоенергетике и биодинамике спортске активности. Активно учествовање у тренингу, као демонстратор, а у одређеним фазама тренинга и самостално учешће.	
<b>Број часова, ако је специфицирано</b>	<b>15</b>
<b>Методе извођења</b> Посматрање и анализа; Практичан рад	
<b>Оцена знања (максимални број поена 100)</b>	
<b>Поени се преносе у осми семестар</b>	
Похађање часова праксе –	<b>10</b>
Припрема за праксу –	<b>10</b>
Активности током праксе –	<b>10</b>