

Студијски програм: Физичко васпитање и спорт				
Врста и ниво студија: основне академске студије				
Назив предмета: ТЕОРИЈА И ТЕХНОЛОГИЈА КОНДИЦИЈЕ 2 (наставак)				
Наставник (Презиме, средње слово, име): Стефановић Д. Ђорђе, Касум Д. Горан, Мандарић Д. Сања, Радисављевић М. Лепа, Матић Ј. Милан				
Статус предмета: изборни				
Број ЕСПБ: 6				
Услов:				
Циљ предмета				
Циљ предмета је да студенти стекну потребна знања из подручја методике кондицијске припреме, организације кондицијског тренинга и теорије стреса у функцији антистрес програма вежбања, како би се утицало на побошање здравља и кондицијских способности (не)спортиста.				
Исход предмета				
<i>Очекивани исход</i> предмета је да студент оствари целину знања које се односи на коришћење у пракси методике и организације кондицијског тренинга, као и антистрес програма вежбања, како би се утицало на побошање здравља и кондицијских способности (не)спортиста.				
<i>Жељени исход</i> предмета је да оспособи студента да демонстрира кретне вештине, да самосталано иновира (креира) у простору часа тренинга и антистрес програма.				
Садржај предмета				
<i>Теоријска настава</i>				
Методски поступци за развој и одржавање различитих облика испољавања кондицијских способности. Методика учења технике извођења различитих кондицијских вежби. Методика учења коришћења мониторинг система помоћу пулсометра. Појединачни тренинг. Тренинг кондиције при коришћењу различитих садржаја, за различите узрасте, пола и нивое тренираности. Антистрес програми вежбања.				
<i>Практична настава</i>				
Приказ методских поступака за развој и одржавање различитих облика испољавања кондицијских способности; примене различитих садржаја, метода, оптерећења, методских и организацијских облика рада, локалитета, справа и реквизита у кондицијској припреми; методике учења технике извођења различитих кондицијских вежби; методике учења коришћења мониторинг система помоћу пулсометра;				
Литература				
Стефановић, Ђ. и Јаковљевић, С. (2004). Технологија спортског тренинга. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања.				
Стефановић, Ђ. (2006). Теорија и пракса спортског тренинга. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања.				
Дикић, Н. и Живанић, С. (2003). Основе мониторинга срчане фреквенције у спорту и рекреацији. Београд: ауторско издање.				
Број часова активне наставе				Остали часови
Предавања: 2	Вежбе: 2	Други облици наставе:	Студијски истраж. рад:	8
Методе извођења наставе				
Теоријска предавања; практична предавања; семинарски радови; педагошка пракса				
Оцена знања (максимални број поена 100)				
Додају се поени из седмог семестра				
Предиспитне обавезе	поена	Завршни испит	поена	
активност у току предавања	5	практични део испита		
практична настава	10	усмени испит	45	
колоквијум				
семинар-и	10			
стручно-педагошка пракса	5			

Спецификација стручне праксе

Студијски програм: Физичко васпитање и спорт	
Врста и ниво студија: основне академске студије	
Назив предмета: ТЕОРИЈА И ТЕХНОЛОГИЈА КОНДИЦИЈЕ 2 (наставак)	
Наставник (Презиме, средње слово, име): Стефановић Д. Ђорђе, Касум Д. Горан, Мандарић Д. Сања, Радисављевић М. Лена, Матић Ј. Милан	
Број ЕСПБ: 1	
Услов: -	
<p>Циљ Циљ предмета Теорија и технологија кондиције 2 (наставак) је да студенти стекну потребна знања из подручја савремених методике тренинга кондиције и антистрес програма који имају утицаја на побољшање здравља/кондиције (не) спортиста. Ширење стечених теоријских знања и примена у пракси.</p>	
<p>Очекивани исходи <i>Очекивани исход</i> предмета је да студент оствари целину знања које се односи на коришћење у пракси савремених кондицијских тренинга и антистрес програма који имају утицаја на побољшање здравља/кондиције (не) спортиста.</p>	
<p>Садржај стручне праксе Посећивање тренинга где се спроводи антистрес програм: акваробик, вибрациони тренинг на плочи и тренинг на "techno-jim" справама.</p>	
Број часова, ако је специфицирано	15
<p>Методe извођења Посматрање и анализа; Практичан рад</p>	
<p style="text-align: center;">Оцена знања (максимални број поена 100) Додају се поени из седмог семестра</p>	
Похађање часова праксе –	15
Припрема за праксу –	10
Активности током праксе –	10
Провера праксе –	35