

## ИСПИТ (Технологија спортског тренинга)

Испит може да буде писмени или усмени, а одржава се у кабинету наставника или у амфитеатру (учионици). Студент добија три питања.

Пре него што приступе испиту студенти су дужни да испуне предиспитне обавезе:

<i>Предиспитне обавезе</i>	<i>Бодовање</i>
Присуство и активност на настави - предавања	10 – 15
Присуство и активност на настави - вежбе	10 – 20
Попуњен ( решен) практикум	10 – 20
<i>Испит</i>	<i>Бодовање</i>
Завршни испит (теоријски)	25 – 45
<i>Укупан број бодова</i>	<b>55 – 100</b>

<i>Оцена</i>	<i>Значење оцене</i>	<i>Укупан број бодова</i>
10 (десет)	одличан-изузетан	95-100
9 (девет)	одличан	85-94
8 (осам)	врло добар	75-84
7 (седам)	добар	65-74
6 (шест)	довољан	55-64
5 (пет)	није положио	≤ 54

### Испитна питања

1. Стицање знања из нових технологија у спорту
2. Еволуција науке о спортском тренингу
3. Наука/теорија о спортском тренингу данас
4. Таксономија система у спорту
5. Планирање спортског тренинга
6. Програмирање спортског тренинга
7. Старо - ново планирање
8. Контрола стања система и тренираности
9. Теоријски аспекти тренажног оптерећења
10. Фактори тренажног оптерећења
11. Методи спортске припреме
12. Средства спортске припреме
13. Феномен технологије спортског тренинга
14. Спортски тренинг у функцији праксе
15. Дефиниције и таксономија спортске технике
16. Анализа спортске технике
17. Учење спортске технике
18. Улога тренера у процесу учења спортске технике

19. Увод у тренинг тактике
20. Тренинг тактике
21. Учење тактике

- 
22. Увод у технологију тренинга биоенергетских способности
  23. Утицај оптерећења на побољшање биоенергетских способности
  24. Пулс
  25. Лактати
  26. Методи тренинга биоенергетских способности
  27. Тренинг аеробног карактера
  28. Тренинг анаеробно-лактатног карактера
  29. Тренинг анаеробно-алактатног карактера
  30. Увод у тренинг снаге
  31. Фактори који утичу на силу мишића
  32. Тренинг са отпором
  33. Методи тренинга снаге
  34. Средства тренинга снаге
  35. Структурирање програма тренинга снаге
  36. Појединачни тренинг снаге
  37. Фаза адаптације и припреме организма за напоре у тренингу снаге
  38. Фаза раста мишића (хипертрофије) у тренингу снаге
  39. Фаза развоја максималне снаге у тренингу снаге
  40. Фаза претварања максималне снаге у специфичну снагу / брзинска и експлозивна снага
  41. Фаза претварања максималне снаге у специфичну снагу / издржљивост у снази
  42. Фаза одржавања стеченог нивоа снаге
  43. Прелазна фаза у тренингу снаге
  44. Избегавање штетних утицаја у тренингу снаге

- 
45. Теоријски аспекти координације
  46. Карактеристике тренинга координације
  47. Тренинг агилности
  48. Методи истезања
  49. Замор у спорту - врсте замора
  50. Фактори замора
  51. Педагошка средства опоравка
  52. Медицинско-биолошка средства опоравка
  53. Психолошка средства опоравка
  54. Спортска форма – увод и дефиниције
  55. Како се одређује спортска форма?
  56. Теоријске основе развоја спортске форме – теорија једног фактора
  57. Какви могу бити ефекти тренинга?
  58. Теоријске основе развоја спортске форме – теорија два фактора
  59. Спортска форма у пракси