

## **ОПИС ПРЕДМЕТА**

<b>ТЕХНОЛОГИЈА СПОРТСКОГ ТРЕНИНГА</b>	
Студијски програм:	<b>академске студије</b>
Статус предмета:	<b>обавезан</b>
Шифра предмета:	
Број ЕCTS бодова:	<b>6</b>
Семестар:	<b>VII (зимски)</b>
Фонд часова (недељни):	<b>4 (3+1)</b>

<b>ТЕХНОЛОГИЈА СПОРТСКОГ ТРЕНИНГА</b>	
Студијски програм:	<b>Тренер, струковне студије</b>
Статус предмета:	<b>обавезан</b>
Шифра предмета:	
Број ЕCTS бодова:	<b>5</b>
Семестар:	<b>V (зимски)</b>
Фонд часова (недељни):	<b>4 (3+1)</b>

Предмет разматра технологију спортског тренинга као основну компоненту спортске припреме, кроз допринос савремене теорије и праксе у спорту. Учи како се тренира/тајкмичи, и описује прелаз спортисте(а) из једног стања у наредно, квалитетније стање. Даје научно-теоријске основе и практичне моделе, примере технологије тренинга различитих способности (биоенергетске и биодинамичке) и вештина (техника и тактика) спортиста, као и феномена спортске форме.

### Тематске целине:

- ЗНАЊЕ И ТЕХНОЛОГИЈА У СПОРТУ, ЗНАЊЕ О СПОРТСКОМ ТРЕНИНГУ
- НАУЧНИ СИСТЕМИ У СПОРТУ
- ПЛАНИРАЊЕ И ПРОГРАМИРАЊЕ СПОРТСКОГ ТРЕНИНГА
- ТРЕНАЖНО ОПТЕРЕЂЕЊЕ, МЕТОДИ И СРЕДСТВА СПОРТСКОГ ТРЕНИНГА
- ТЕХНОЛОГИЈА ТРЕНИНГА ТЕХНИКЕ
- ТЕХНОЛОГИЈА ТРЕНИНГА ТАКТИКЕ
- ТЕХНОЛОГИЈА ТРЕНИНГА БИОЕНЕРГЕТСКИХ СПОСОБНОСТИ – аеробна способност; анаеробна лактатна способност; анаеробна алактатна способност.
- ТЕХНОЛОГИЈА ТРЕНИНГА СНАГЕ – фактори који утичу на силу мишића; тренинг са отпором; методи и средства у тренингу снаге; структурирање програма тренинга снаге; појединачни тренинг; тренинг различитих облика испољавања снаге; упутства и савети у тренингу снаге
- ТЕХНОЛОГИЈА ТРЕНИНГА КООРДИНАЦИЈЕ – појам и дефиниција; карактеристике тренинга координације.
- ТЕХНОЛОГИЈА ТРЕНИНГА ПОКРЕТЉИВОСТИ - појам и дефиниција; карактеристике тренинга покретљивости
- ОПОРАВАК У СПОРТУ
- СПОРТСКА ФОРМА - теоријске основе развоја спортске форме; фазе спортске форме; спортска форма у пракси.

### **Обавезе студената у области наставе.**

Студенти су обавезни да: уредно похађају наставу, активно учествују у настави и не ремете ток наставе; да попуне (реше) практикум.