

ОПИС ПРЕДМЕТА (ТиТ Кондиције 2)

ТЕОРИЈА И ТЕХНОЛОГИЈА КОНДИЦИЈЕ 2	
Студијски програм:	Основне академске студије
Статус предмета:	изборни
Шифра предмета:	
Број ЕСПС бодова:	12 (6 + 6)
Семестар:	VII и VIII (зимски и летњи)
Фонд часова (недељни):	4 (2+2) у првом и 4 (2+2) у другом семестру

Теорија и технологија кондиције 2 представља наставак у изучавању кондицијске припреме из простора биоенергетике и биодинамике, који ће касније користити као кондицијски тренери. Предмет покрива базична знања која се односи на савремене технологије и методологије побољшања способности из биоенергетског и биодинамичког простора у пракси. *Жељени исход* предмета је да оспособи студента да демонстрира и у пракси примени кретне вештине помоћу којих се побољшавају кондицијске способности као и да самосталано иновира (креира) у простору који се односи на коришћење у пракси савремених кондицијских програма који имају утицаја на побољшање кондиције (не) спортиста.

Тематске целине:

1. Аеробни капацитет и моћ;
2. Гликолитички капацитет и моћ;
3. Алактатни капацитет и моћ;
4. Мишићна сила и снага;
5. Координација;
6. Покретљивост;
7. Компоненте оптерећења у кондицијској припреми.

Обавезе студената у области наставе.

Студенти су обавезни да: уредно похађају наставу, активно учествују у настави и не ремете ток наставе; израде и предају семинарске радове и да попуне практикум.