

ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ					
Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт					
Назив предмета: Методика контроле тренинга					
Семестар: I семестар					
Статус предмета: Обавезан					
Број ЕСПБ: 5					
Број часова теоријске и практичне наставе (П+В): 3+0					
Услов: Нема посебних услова за слушање предмета					
ЦИЉ И ИСХОД					
Циљ: Основни циљ предмета је да се студентима пружи научне информације, знања и умења из контроле тренинга како би се максимално оспособили за праћење савремених достигнућа у овој области					
Исход: Студенти ће на крају ослушаног курса бити оспособљени за практичну примену знања из контроле и управљања тренажним процесом.					
ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ					
Р.б.	Наставни садржаји/теорија	Недеља у семестру	Облици и методе наставе	Предиспитне обавезе	
1.	Мерење и вредновање морфолошких карактеристика тела, функционалних способности, моторичких способности.	I	Метод вербалног излагања, текстуални метод		
2.	Мерење и вредновање когнитивних способности, конативних карактеристика и социјалној статуса.	II			
3.	Сукцесивна метода планирања и програмирања кондиционе препреме. Паралелна метода планирања и програмирања кондиционе препреме.	III			
4.	Метод кондиционе припреме (метод непрекидног вежбања, интервалног тренинга, комбиноване и друге методе тренинга).	IV			
5.	Дугорочна кондициона припрема. Структура и развој кондиционих способности.	V			
6.	Облици кондиционе припреме, стадијум постизања максималних резултата.	VI			
7.	Опрема у кондиционој припреми (тренажери, тегови).	VII			Семинарски рад 1
8.	Припремни период, Такмичарски период, Прелазни период.	VII			
9.	Форме рада кондиционе припреме (станични тренинг, полигонски тренинг, кружни тренинг).	IX			
10.	Контрола карактеристика и способности.	X			Колоквијум 1

	Видови праћења и контроле (етапна, текућа, оперативна).			
11.	Врсте и симптоми замора	XI		
12.	Видови опоравка (текући, брзи, одгођени). Педагошка средства опоравка	XII		Семинарски рад 2
13.	Медицинско-биолошка средства опоравка. Психолошка средства опоравка.	XIII		
14.	Контролне вежбе. Стандардне функционалне пробе. Максималне функционалне пробе.	IVX		
15.	Метода посматрања Захтеви праћења и контроле тренинга Критеријуми праћења и контроле тренинга	XV		Колоквијум 2
Р.б.	Наставни садржаји/вежбе	Недеља у семестру	Облици и методе наставе	Предиспитне обавезе
1.		I		
2.		II		
3.		III		
4.		IV		
5.		V		
6.		VI		
7.		VII		
8.		VIII		
9.		IX		
10.		X		
11.		XI		
12.		XII		
13.		XIII		
14.		XIV		
15.		XV		

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

- [1] Петковић, М.: (1997) Теорија и методика спортског тренинга. Факултет за физичку културу, Центар за мултидисциплинарна истраживања, Приштина.
- [2] Петковић, М., Поповић, М.: (2013) Кондициона припрема спортиста, Универзитет у Приштини, Факултет за спорт и физичко васпитање, Лепосавић.
- [3] Малацко, Ј., Поповић, Д.: (2016) Technology Sports Training, Scholar's Press, Germany.

Оцена знања (максимални број поена 100)					
Предиспитне обавезе	Поена: 50		Завршни испит	Поена: 50	
	Минимум	Максимум		Минимум	Максимум
активност у току предавања	10		писмени испит		
практична настава			усмени испит	50	
колоквијум 1,2	20		практични испит		
семинарски рад 1	10				

семинарски рад 2	10				
------------------	----	--	--	--	--

НАСТАВНИК И САРАДНИК					
-----------------------------	--	--	--	--	--

Наставник:	Сарадник:
-------------------	------------------

Проф. др Евагелиа Боли	
------------------------	--