Табела 5.2.Спецификација предмета

Спецификацију треба дати за сваки предмет из студијског програма.

Студијски програм : Мастер академске студије – Физичка активност, здравље и терапија вежбања
Назив предмета: Специфичности тренинга врхунских спортиста
Наставник/наставници: **Радовановић Драган (руководилац),** Мазић Сања, Ђурић Биљана
Статус предмета:Изборни
Број ЕСПБ:5
Услов:положени испити првог семестра
Циљ предмета Циљ предмета је омогућити студентима мастер студија боље разумевање и усвајање знања о модалитетима тренинга у врхунском спорту. Такође, стицање практичних знања о примени програма индивидуално дозираног и контролисаног вежбања у циљу побољшања спортског резултата.
Исход предмета Очекује се да студенти мастер студија буду оспособљени за дизајнирање и извођење различитих типова савремених базичних и клиничких истраживања у области унапређења тренинга за постизање врхунских спортских резултата. Очекује се да студенти буду оспособљени за анализу и интерпретацију резултата истраживања у складу са актуелним сазнањима базичних и примењених истраживања. Такође да буду оспособљени за практичну примену стечених знања, односно примену програма индивидуално дозираног и контролисаног програма вежбања за побољшање функционалних и моторних способности а све у циљу побољшања спортског резултата.
Садржај предмета *Теоријска и практична настава* Општи принципи тренинга. Закономерности спортског тренинга. Здравствени статус и предтакмичарски преглед спортиста. Лабораторијски и теренски тестови за процену физичке и радне способности спортиста. Фактори успешности у спорту (ендогени и егзогени). Усмереност, специјализација и индивидуализација у спортском тренингу. Врсте припреме спортиста. Методе, средства и оптерећења у спортском тренингу. Периодизација спортског тренинга и управљање процесом спортског тренинга. Посебни проблеми у припреми спортиста. Рани повратак на тренинг. Појединачни тренинг (структура, садржај, организација, концепт). Евиденција тренинга и анализа појединачних тренинга различитог типа. Анализа структуре такмичарске активности у функцији кондицијске припреме. Израда плана и програма кондицијске припреме у припремном, такмичарском и прелазном периоду. Специфичности спортске исхране (модели суперкомпензације мастима и угљеним хидратима). Основе централног и периферног замора. Методе активног и пасивног опоравка. Спортска припрема у условима веће надморске висине. Спортска припрема у условима високих и ниских температура. Специфичности тренинга жена у врхунском спорту. Теоријска настава је праћена извођењем практичне наставе у виду израде семинара у области специфичности тренинга у популацији врхунских спортиста.
Препоручена литература • Douglas K. and Carless D. Life Story Research in Sport: Understanding the Experiences of Elite and Professional Athletes through Narrative (Routledge Research in Sport and Exercise Science), Taylor and Francis, 2014 • NSCA -National Strength & Conditioning Association. Essentials of Strength Training and Conditioning 4th edition, Human Kinetics 2021. • Roger Eston, Thomas Reilly. Kinanthropometry and Exercise Physiology Laboratory Manual: Tests, Procedures and Data, 3rd Edition; Routledge, 2013. • Deborah Wuest, Jennifer Fisette. Foundations of Physical Education, Exercise Science, and Sport, 19th Edition; McGraw-Hill Higher Education, 2017. • Scott Powers, Edward Howley. Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance, 10th Edition; McGraw-Hill Higher Education, 2017.

<table>
<tr><td colspan="4">• Peter M. McGinnis. Biomechanics of Sport and Exercise 4th edition; Human Kinetics, 2020.
• On line resursi</td></tr>
<tr><td>Број часова активне наставе 8</td><td colspan="2">Теоријска настава: 4</td><td>Практична настава: 4</td></tr>
<tr><td colspan="4">Методе извођења наставе
Комбинација предавања, контакт часова, студентских презентација, семинара и практичне наставе</td></tr>
<tr><td colspan="4">Оцена знања (максимални број поена 100)</td></tr>
<tr><td>Предиспитне обавезе</td><td>поена</td><td>Завршни испит</td><td>поена</td></tr>
<tr><td>активност у току предавања</td><td>5</td><td>писмени испит</td><td>70</td></tr>
<tr><td>практична настава/задаци</td><td>5</td><td>усмени испт</td><td></td></tr>
<tr><td>колоквијум-и</td><td></td><td>.....</td><td></td></tr>
<tr><td>семинар-и (решавање проблема)</td><td>20</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4">Начин провере знања могу бити различити наведено у табели су само неке опције: (писмени испити, усмени испт, презентација пројекта, семинари итд.....</td></tr>
<tr><td colspan="4">*максимална дужна 2 странице А4 формата</td></tr>
</table>