

**Студијски програм/студијски програми:** Основне академске студије медицинске рехабилитације

**Назив предмета:** Програмирање физичких активности

**Наставник:** Дејан М. Мадић, Борислав С. Обрадовић, Вишња Н. Ђорђевић, Борис К. Поповић, Марко Д. Стојановић, Милан Ј. Цветковић

**Статус предмета:** изборни

**Број ЕСПБ:** 3

**Услов:** -

**Циљ предмета**

Циљ предмета је да у процесу учења и вежбања, помоћу којих се мењају функционалне, моторичке и морфолошке карактеристике, оспособи студенте за планирање, програмирање, спровођење и контролу основних кинезиолошких трансформационих поступака с особама различитог узраста, пола и иницијалног стања. Стицање општих и специфичних знања у погледу планирања и програмирања трансформационих поступака у рехабилитацији.

**Исход предмета**

Најважније је да студент савлада допунска знања за самосталну израду програма тренинга и контролу постигнутих ефеката било којег трансформационог поступка.

Програмирање различитих видова програма физичке активности уз критичку анализу доступне литературе и стварање индивидуалне препознатљивости у складу са личним компетенцијама и карактеристикама.

**Садржај предмета**

*Теоријска настава*

1. Програмирање у рехабилитацији и спорту.
2. Антрополошки и методички аспекти програмирања у спорту.
3. Управљање тренажним процесом процесом.
4. Детерминанте успешног програмирања.
5. Дијагностички поступци за одређивање стања припремљености спортиста.
6. Примена резултата тестирања у програмирању тренинга.
7. Класификација активности погодних за развој аеробне и анаеробне способности. модел хијерархијске структуре моторичких способности.
8. Класификација кинезиолошких активности за развој фактора моторичких способности.
9. Кинезиолошке и антрополошке карактеристике вежби за развој силе и снаге, координације, брзине, равнотеже, прецизности и флексибилности.
10. Мерење моторичких способности.
11. Развој мишићне масе.
12. Планирање и програмирање поступака за пораст мишићне масе и редукцију поткожног масног ткива.
13. Програмирање тренинга млађих категорија у спортским школама.
14. Израда плана и програма тренинга у великим, средњим и малим циклусима.
15. Вредновање ефеката програмираног тренинга.

*Практична настава*

1. Приказ вежби за развој моторичких способности.
2. Приказ вежби за развој функционалних способности.
3. Анализа појединих тренажних средстава са аспекта одговора организма на оптерећење (срчана фреквенца и лактати).
4. Анализа програма за развој мишићне масе.
5. Анализа програма за редукцију поткожног масног ткива.
6. Критичка анализа програма за развој појединих антрополошких обележја ( слободан избор теме студената на основу поља интересовања).
7. Практичан приказ тестирања снаге.
8. Практичан приказ тестирања функционалних способности.
9. Проприоцептивни тренинг- приказ.
10. Приказ утицаја специфичних форми истезања на показатеље брзинско-снажних својстава спортисте (статичко или динамичко истезање).



**Литература**

*Обавезна*

1. Жељасков Џ. Кондициона припрема врхунских спортиста. Спортска академија Београд, 2004.
2. Beachle TR, Earle RW. Essentials of Strength and Conditioning (2nd ed). Champaign, Ill: Human Kinetics, 2000.

*Допунска*

1. Siff M. Supertraining. Denver USA, 2000.
2. Foran B. High – Performance Sports Conditioning. Human Kinetics USA, 2001

**Број часова активне наставе**

**Теоријска настава: 30**

**Практична настава: 15**

**Методе извођења наставе**

Предавања, вежбе, консултације

**Оцена знања (максимални број поена 100)**

<b>Предиспитне обавезе</b>	<b>поена</b>	<b>Завршни испит</b>	<b>поена</b>
активност у току предавања	20	писмени испит	
практична настава	20	усмени испит	40
колоквијум-и		.....	
семинар-и	20		