

Студијски програм/студијски програми: Основне академске студије медицинске рехабилитације

Назив предмета: Програмирање физичких активности

Наставник: Небојша Љ. Максимовић, Борислав С. Обрадовић, Јелена Обрадовић, Патрик Дрид, Тијана Шћепановић, Даринка Коровљев

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 Ц. 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)

Предиспитне обавезе	поена	Завршни испит	поена
активност у току предавања	20	писмени испит	
практична настава	20	усмени испит	40
колоквијум-и			
семинар-и	20		