

**ВИСОКА ШКОЛА СТРУКОВНИХ СТУДИЈА ЗА ОБРАЗОВАЊЕ ВАСПИТАЧА И
ТРЕНЕРА У СУБОТИЦИ**

24000 Суботица, Банијска 67

**СТРУЧНО ОСПОСОБЉАВАЊЕ III
НИВОА ЗА ЗВАЊЕ –
СПОРТСКИ ОПЕРАТИВНИ ТРЕНЕР**

**ПЛАН И ПРОГРАМ СТРУЧНОГ ОСПОСОБЉАВАЊА III
НИВОА СПОРТСКИ ОПЕРАТИВНИ ТРЕНЕР**

НАСТАВНИ ПЛАН (240 ЧАСОВА)

Р.б.	НАСТАВНИ ПРЕДМЕТ	Фонд часова	Облик наставе	
			теорија	вежбе
<i>Општестручни предмети</i>		102	68	34
1.	Исхрана спортиста и опоравак	12	12	0
2.	Психолошка припрема спортиста	12	12	0
3.	Спортска медицина - основе	12	8	4
4.	Дијагностика у спорту	18	12	6
5.	Основе спортског тренинга	24	12	12
6.	Физичка припрема	24	12	12
<i>Ужестручни предмети</i>		138	42	96
7.	Теоријске основе спортске гране	8	8	0
8.	Техника спортске гране/методика обуке технике	42	14	28
9.	Тактика спортске гране	24	12	12
10.	Планирање и програмирање тренинга спортске гране	24	8	16
11.	Стручно-педагошка пракса	40	0	40
12.	ЗАВРШНИ РАД	0	0	0
УКУПНО		240	110	130

Напомена:

Опште-стручни и уже-стручни предмети се слушају и полагају на Високој Школи.

Практична настава и вежбе се спроводе у Школи, уколико за то постоје услови, или у сарадњи са спортским савезима и клубовима, уколико у Школи не постоје могућности реализације вежби и практичне наставе.

Стручна пракса се спроводи у клубовима, по претходном договору са именованим спортским гранским савезом

Општестручни предмети:

ПРОГРАМ СТРУЧНОГ ОСПОСОБЉАВАЊА III НИВОА: ОПЕРАТИВНИ ТРЕНЕР			
Назив предмета: Исхрана спортиста и опоравак			
Наставник: Мр. Сци. Мед. Лилјана Соколова/ др Веселин Бунчић			
Садржај предмета			
<i>Теоријска настава</i>			
Основи спортске исхране – шта савремени тренер мора знати;			
Угљени хидрати; Масти; Протеини; Витамини; Минерали			
Унос угљених хидрата пре, током и након наступа/тренинга			
Суплементи у исхрани спортиста			
Креатин-монохидрат; Бета-аланин; Бета-хидрокси-метилбутират; Протеини			
Стратегије акутне суплементације (кофеин; сода-бикарбона)			
Опоравак спортиста			
Методе у процесу опоравка (активан опоравак, масажа, аналгетици, криотерапија, истезање)			
Број часова активне наставе: 12		Теоријска настава: 12	
		Практична настава: 0	
Методе извођења наставе: Предавања			
Оцена знања (максимални број поена 100)			
Предиспитне обавезе	Поена 30	Завршни испит	70
активност у току предавања	30	Писмени испит	50
		Усмени испит	20

**ПРОГРАМ СТРУЧНОГ ОСПОСОБЉАВАЊА III НИВОА:
ОПЕРАТИВНИ ТРЕНЕР**

Назив предмета: Психолошка припрема спортиста

Наставник: др Јасмина Кнежевић

Садржај предмета

Теоријска настава

Фактори спортске успешности.

Методе и технике психолошке припреме

Личност и спорт.

Когнитивне способности у спорту.

Емоционална стања у спорту.

Мотивација у спорту

Психолошки приступ тренера у комуникацији са спортистима.

Спортска група: процеси, динамика и вођство у спортској групи.

Практична настава

/

Број часова активне наставе: 12 **Теоријска настава: 12** **Практична настава: 0**

Методе извођења наставе: Предавања

Оцена знања (максимални број поена 100)

Предиспитне обавезе	Поена 30	Завршни испит	70
Активност у току предавања	10	Писмени испит	30
Решавање проблемских ситуација (психолошког карактера) из тренерске праксе	20	Усмени испит	40

ПРОГРАМ СТРУЧНОГ ОСПОСОБЉАВАЊА III НИВОА: ОПЕРАТИВНИ ТРЕНЕР

Назив предмета: Спортска медицина - основе

Наставник: Мр. Сци. Мед. Лилјана Соколова

Садржај предмета *Теоријска настава*

Вода и електролити, рехидрација спортиста.

Нутритивне потребе и исхрана спортиста.

Употреба суплемената у спорту.

Законска регулатива контроле суплемената.

Допинг и борба против допинга у спорту.

Физиологија спорта-кисонични дуг, енергетика мишићне контракције, спортско срце, опоравак метаболичких система у мишићима после мишићног рада.

Патофизиологија спорта - кардиопулмонална реанимација, изненадна срчана смрт спортиста, замор, претренираност, хипер и хипотермија, топлотни грчеви.

Деца и спорт.

Жене у спорту.

Принципи програмирања физичких активности код рекреативаца.

Старији спортисти.

Спортске повреде - начин настанка, превенција, дијагностиковање, лечење и рехабилитација.

Практична настава (вежбе)

Телесна композиција.

Антропометријске технике.

Одређивање телесног састава методом биоелектричне импеданце.

Прва помоћ код спортских повреда.

Кардиопулмонална реанимација.

Број часова активне наставе: 12

Теоријска настава: 8

Практична настава: 4

Методe извођења наставе: Предавања, вежбе, рад у мањим групама, самостални рад, консултације, семинарски рад.

Оцена знања (максимални број поена 100)

Предиспитне обавезе	Поена 40	Завршни испит	60
Активност у току предавања	10	Писмени испит	30
Практична настава	15	Усмени испит	30
Семинарски рад	15		

**ПРОГРАМ СТРУЧНОГ ОСПОСОБЉАВАЊА III НИВОА:
ОПЕРАТИВНИ ТРЕНЕР**

Назив предмета: Дијагностика у спорту

Наставник: др Сандра Вујков

Садржај предмета

Теоријска настава

Појам и значај дијагностицирања у спорту, применљивост дијагностике у спорту

Подела тестова и њихова примена

Дијагностика морфолошког простора (антропометрија, телесна композиција)

Дијагностика функционалног простора (лабораторијски, теренски тестови, срчана фреквенца, субјективна процена оптерећења)

Дијагностика моторичких способности (снага, издржљивост, брзина, агилност, координација)

Практична настава (вежбе)

Прикази протокола тестирања и избори тестова за процену: морфолошких, функционалних и моторичких способности. Примена одабраних тестова. Анализа добијених резултата и њихова примена при састављању плана и програма рада у тренажном процесу

Број часова активне наставе: 18

Теоријска настава: 12

Практична настава: 6

Методe извођења наставе: Предавања, вежбе

Оцена знања (максимални број поена 100)

Предиспитне обавезе

Поена 30

Завршни испит

70

Активност у току предавања

15

Практичан испит

30

Активност на вежбама

15

Усмени испит

40

Начин провере знања може бити и кроз спровођење тестирања и презентацију резултата

ПРОГРАМ СТРУЧНОГ ОСПОСОБЉАВАЊА III НИВОА: ОПЕРАТИВНИ ТРЕНЕР

Назив предмета: Основе спортског тренинга

Наставник: др Душко Симић

Садржај предмета

Теоријска настава

Појам, циљ, значај и задаци спортског тренинга

Спортска адаптологија

Карактеристике спортског тренинга

Варијабле тренинга

Методе оптерећења

Тренажне зоне

Тапер у тренингу, детренинг

Законитости спортског тренинга

Теорија суперкомпензације

Замор, претренираност, опоравак

Практична настава (вежбе)

Методичке основе развоја снаге (функционалне и структуралне методе),

Методе развоја брзине и агилности,

Развој издржљивости (аеробни и анаеробни тренинг)

Број часова активне наставе: 24

Теоријска настава: 12

Практична настава: 12

Методе извођења наставе: Предавања, вежбе

Оцена знања (максимални број поена 100)

Предиспитне обавезе

Поена 25

Завршни испит

75

активност у току предавања

25

Писмени испит

35

Усмени испит

40

**ПРОГРАМ СТРУЧНОГ ОСПОСОБЉАВАЊА III НИВОА:
ОПЕРАТИВНИ ТРЕНЕР**

Назив предмета: Физичка припрема

Наставник: др Веселин Бунчић

Садржај предмета

Теоријска настава

Физичка припрема основни појмови

Основе развоја физичке форме

Спортска форма, темпирање форме

Структура тренинга физичке припреме, законитости

Базична физичка припрема

Општа физичка припрема

Специфична физичка припрема

Ситуациона физичка припрема

Програмирање развоја физичких способности

(снага, брзина, издржљивост, координација, агилност, равнотежа, прецизност и флексибилност)

Периодизација моторичких способности

(периодизација тренинга снаге, издржљивости, брзине)

Практична настава (вежбе)

Примена елемената за развој базичне физичке припреме спортиста

Примена елемената за развој опште физичке припреме спортиста

Примена елемената за развој специфичне физичке припреме спортиста

Примена елемената за развој ситуационе физичке припреме спортиста

Практично спровођење различитих елемената развоја физичке припреме спортиста

(вежбе за развој снаге, брзине, издржљивости, агилности)

Број часова активне наставе: 24

Теоријска настава: 12

Практична настава: 12

Методе извођења наставе: Предавања

Оцена знања (максимални број поена 100)

Предиспитне обавезе

Поена 25

Завршни испит

75

активност у току предавања

25

Писмени испит

35

Усмени испит

40

Ужестручни предмети:

ПРОГРАМ СТРУЧНОГ ОСПОСОБЉАВАЊА III НИВОА: ОПЕРАТИВНИ ТРЕНЕР			
Назив предмета: Теоријске основе спортске гране			
Наставник: др Душко Симић			
Садржај предмета			
<i>Теоријска настава</i>			
Историјат настанка и развоја спортске гране			
Идентификација у спорту,			
Детекција у спорту			
Селекција у спорту			
Правила такмичења и суђења...			
Број часова активне наставе: 8		Теоријска настава: 8	
		Практична настава: 0	
Методe извођења наставе: Предавања			
Оцена знања (максимални број поена 100)			
Предиспитне обавезе	Поена 25	Завршни испит	75
активност у току предавања	25	Писмени испит	35
		Усмени испит	40

**ПРОГРАМ СТРУЧНОГ ОСПОСОБЉАВАЊА III НИВОА:
ОПЕРАТИВНИ ТРЕНЕР**

Назив предмета: Техника спортске гране/методика обуке

Наставник: др Веселин Бунчић

Садржај предмета:

Теоријска настава

Увод у технику спортске гране, појмови, дефиниције

Фазе учења моторичких навика

Принципи обучавања спортске технике

Методе учења спортске технике

Организациони облици тренинга (индивидуални, групни, фронтални)

Методичке форме савладавања информација (синтетичка, аналитичка, ситуациона, идеомоторичка, комбинована)

Методе тренажног рада (метод подучавања – усмено излагање, демонстрација, поставка проблема и методе вежбања-стандардно понављајућих вежбања, променљивог вежбања, ситуациона и комбинована метода)

Систематизација техника спортске гране

Методика обучавања основних техника спортске гране

Тренажери у спорту

Практична настава (вежбе)

Методика обуке елемената технике спортске гране (предвежбе, вежбе, учовање грешака и методе њиховог исправљања)

Употреба тренажера у циљу увежбавања и усавршавања технике спортске гране

Број часова активне наставе: 42	Теоријска настава: 14	Практична настава: 28
--	------------------------------	------------------------------

Методе извођења наставе: Предавања, вежбе

Оцена знања (максимални број поена 100)

Предиспитне обавезе	Поена 25	Завршни испит	75
активност у току предавања	25	Писмени испит	35
		Усмени испит	40

**ПРОГРАМ СТРУЧНОГ ОСПОСОБЉАВАЊА III НИВОА:
ОПЕРАТИВНИ ТРЕНЕР**

Назив предмета: Тактика спортске гране

Наставник: др Душко Симић

Садржај предмета

Теоријска настава

Увод у тактику, основни појмови

Тактичка интелигенција

Тактички тренинг

Појединачна тактика

Групна Тактика

Тактика спортске гране

Практична настава (вежбе)

Постављање одређених тактичких задатак у спортској грани и примери за њихово решавање (тактика у односу на време, на противника, на екипу,...)

Број часова активне наставе: 24 **Теоријска настава: 12** **Практична настава: 12**

Методe извођења наставе: Предавања, вежбе

Оцена знања (максимални број поена 100)

Предиспитне обавезе	Поена 25	Завршни испит	75
активност у току предавања	25	Писмени испит	35
		Усмени испит	40

**ПРОГРАМ СТРУЧНОГ ОСПОСОБЉАВАЊА III НИВОА:
ОПЕРАТИВНИ ТРЕНЕР**

Назив предмета: Планирање и програмирање тренинга спортске гране

Наставник: др Сандра Вујков

Садржај предмета

Теоријска настава

Анализа спортске активности:

Структурална, анатомска, биомеханичка, функционална и моторичка.

Антрополошке карактеристике спортиста

Једначина спецификације спортске гране

Циљеви и задаци планирања тренажног процеса

Циљеви и задаци програмирања тренажног процеса

Периодизација тренажног процеса

Управљање процесом спортског тренинга

Типови тренажних планова (дугорочни, средњорочни, краткорочни, текући и оперативни)

Практична настава (вежбе, други облици наставе)

Разрада примера годишњег циклуса тренинга (припремни, такмичарски и прелазни период) – једноциклусна и двоциклусна периодизација

Разрада мезоциклуса

Разрада различитих типова микроциклуса (развојни, стресни, такмичарски, регенеративни, микроциклус доласка у врх спортске форме, таперинг)

Разрада појединачних тренинга у односу на периодизацију

Број часова активне наставе: 24 **Теоријска настава: 8** **Практична настава: 16**

Методе извођења наставе: Предавања, вежбе

Оцена знања (максимални број поена 100)

Предиспитне обавезе	Поена 25	Завршни испит	75
активност у току предавања	25	Практичан испит	35
		Испит	40

**ПРОГРАМ СТРУЧНОГ ОСПОСОБЉАВАЊА III НИВОА:
ОПЕРАТИВНИ ТРЕНЕР**

Назив предмета: Стручно-педагошка пракса

Наставник: др Веселин Бунчић/др Душко Симић/др Сандра Вујков

Садржај предмета

Пракса у матичним клубовима.

Самостално вођење тренинга уз стручни надзор (12 тренинга кадети; 14 тренинга јуниори; 14 тренинга сениори).

Обавезан предуслов:

Дневник тренажне јединице (припремљен дневни план тренинга) за сваки одржани тренинг.

Број часова активне наставе: 40

Теоријска настава: 0

Практична настава: 40

Методе извођења наставе: Матични клубови по договору

Оцена знања (максимални број поена 100)

Предиспитне обавезе

Поена 80

Завршни испит

20

Дневник тренажне праксе

40

Завршни тренинг по задатој теми

20

Вођење тренинга

40

Асистенти су укључени у реализацију курса за извођење вежби (практичне наставе) и праћење стручне праксе кандидата.

Испред тренерско-спортског Актива, план и програм стручног усавршавања за спортске оперативне тренере, у сарадњи са колегама, направила:

Др Сандра Вујков