

РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА
УНИВЕРЗИТЕТ “СВ. КИРИЛ И МЕТОДИЈ”
ФАКУЛТЕТ ЗА ФИЗИЧКА КУЛТУРА - СКОПЈЕ

НАСТАВНА ПРОГРАМА

ПРЕДМЕТ: ТЕОРИЈА И МЕТОДИКА НА СПОРТСКИОТ ТРЕНИНГ

НАСОКА: СПОРТ

СЕМЕСТАР	ТЕОРЕТСКИ	ПРАКТИЧНИ	ГОДИШНО	ИСПИТ ПОСЛЕ
VI	4	2	90	IV СЕМЕСТАР

НАЗИВ НА ПРЕДМЕТОТ: КОШАРКА	КОД: ТМСТ	ЕКТС: 9
	Фонд: 4+2 Семестар: 6	Статус на предметот: Задолжителен
РЕАЛИЗАТОР:	Проф. д-р Роберт Христовски Доц. д-р Серјожа Гонтарев	
ЦЕЛ НА ПРЕДМЕТОТ	Целта на оваа наставна програма е едуцирање на студентите со теоретските и методските основи на спортскиот тренинг. Студентите се запознаваат со општите законитости на адаптацијата, посебно адаптивните промени во текот на спортскиот тренинг на разни временски скали, се здобиваат со теоретски и методски сознанија за основните принципи на планирање и програмирање на тренингот. Уسوените наставни содржини ќе им овозможат на студентите успешно реализирање на спортскиот тренинг во праксата.	
СОДРЖИНА: Вовед во теоријата на адаптација; Спортскиот тренинг како адаптациски процес; Видови на моторичко-функционални потенцијали; Видови на адаптациони резерви; Параметри на оптоварување (стимулирање) во спортскиот тренинг; Суперкомпензација експериментални сознанија и теоретски модели; Видови контрола во тренажниот процес; Карактеристики на спортските дисциплини по видот на мускулни влакна; Карактеристики на разните видови мускулни влакна; Анаеробни енергетски алактатни и лактатни процеси и супстрати и режими на активност кај спортистите; Аеробни супстрати и процеси и режими на активност кај спортистите; Релацијата брзина- време и брзина- дистанца; Замор, видови замор и опоравок во спортската активност; Метаболички и нервно-мускулни адаптациски промени при силовиот тренинг; Програмирање на тренингот на силовата издржливост, максималната мускулна сила (јакост); Програмирање на тренингот на експлозивната сила (моќ); Основни видови на тренажни ефекти кај тренингот на силовите способности (обичен тренажен ефект и долготраен одложен тренажен ефект); Основни промени при тренингот на брзинските способности (брзина на реакција, спринтерска брзина, сегментарна брзина и фреквенција на движења). Поврзаност со другите моторичко-функционални способности; Програмирање на тренингот за спринтерска брзина; Програмирање на тренингот за брзинска издржливост; Анаеробен праг, негово одредување и значење за програмирањето на спортските активности; Програмирање на тренингот за аеробна издржливост; Тренинг на перцептивно-моторните умешности; Методи и средства за тренинг на перцептивно-моторните умешности; Микроструктура, мезоструктура, макроструктура и полимакроструктура на спортскиот тренинг; Видови микроциклуси, мезоциклуси и видови на етапно планирање и програмирање на тренингот; Поврзаност на структурата на тренажниот процес и основните видови адаптациски промен; Селекција во спортот.		
ОЦЕНУВАЊЕ:	КРИТЕРИУМИ ЗА ОЦЕНУВАЊЕ	
Под 50 поени - 5 (Ф)	- Редовност на практична настава	- 30 бода
Од 51 – 60 поени - 6 (Е)	- Редовност на теоретска настава	- 10 бода
Од 61 – 70 поени - 7 (Д)	- Семинарска работа	- 10 бода
Од 71 – 80 поени - 8 (Ц)	- Прв колоквиум	- 10 бода
Од 81 – 90 поени - 9 (Б)	- Втор колоквиум	- 10 бода
Од 91 – 100 поени-10 (А)	- Трет колоквиум	- 10 бода
	- Четврт колоквиум	- 10 бода
	- Петти колоквиум	- 10 бода
	- Вкупен број освоени бодови	- 100 бода

<p>Начин на формирање на оценката: Се собираат бодовите кои се добиваат од остварените критериуми. Секој колоквиум содржи максимален број на бодови за кој се добива оцена 10. Се пресметува средната оценка од колоквиумите и се одржува устно излагање на студентот. Од тоа се формира крајната оценка.</p>
--

Студиска програма: СПОРТ

Предмет: ТЕОРИЈА И МЕТОДИКА НА СПОРТСКИОТ ТРЕНИНГ
- (4+2)

Семестар и број на часови: VI вкупно 90 часа (60 + 30)

Наставници и соработници: Проф. д-р Роберт Христовски
Доц. д-р Серјожа Гонтарев

Цел на предметот:

Целта на оваа наставна програма е едуцирање на студентите со теоретските и методските основи на спортскиот тренинг. Студентите се запознаваат со општите законитости на адаптацијата, посебно адаптивните промени во текот на спортскиот тренинг на разни временски скали, се здобиваат со теоретски и методски сознанија за основните принципи на планирање и програмирање на тренингот. Усвоените наставни содржини ќе им овозможат на студентите успешно реализирање на спортскиот тренинг во праксата.

Содржини на предметот:

I. ТЕОРЕТСКИ ДЕЛ - вкупно 60 часа

Дел 1. Општа теорија на спортскиот тренинг како адаптациски процес

ЧАСОВИ

- Запознавање со темите на предметот	1
- Вовед во теоријата на адаптација	3
- Спортскиот тренинг како адаптациски процес	2
- Видови на моторичко-функционални потенцијали	2
- Видови на адаптациони резерви	2
- Параметри на оптоварување (стимулирање) во спортскиот тренинг	2
- Суперкомпензација експериментални сознанија и теоретски модели	2
- Видови контрола во тренажниот процес	2

Дел 2. Енергетски процеси на спортската активност

- Карактеристики на спортските дисциплини по видот на мускулни влакна 2
- Карактеристики на разните видови мускулни влакна 2
- Анаеробни енергетски алактатни и лактатни процеси и супстрати и режими на активност кај спортистите 2
- Аеробни супстрати, процеси и режими на активност кај спортистите 2
- Релацијата брзина- време и брзина- дистанца 2
- Замор, видови замор и опоравок во спортската активност 2

Дел 3. Тренинг на моторичко - функционалните способности перцептивно-моторните умешности на спортистите

- Метаболички и нервно-мускулни адаптациски промени кај силовиот тренинг. 2
- Програмирање на тренингот на силовата издржливост, максималната мускулна сила (јакост). 2
- Програмирање на тренингот на експлозивната сила (моќ). 2
- Основни видови на тренажни ефекти кај тренингот на силовите способности (обичен тренажен ефект и долготраен одложен тренажен ефект) 2
- Основни промени при тренингот на брзинските способности (брзина на реакција, спринтерска брзина, сегментарна брзина и фреквенција на движења). Поврзаност со другите моторичко-функционални способности. 2
- Програмирање на тренингот за спринтерска брзина 2
- Програмирање на тренингот за брзинска издржливост 2
- Анаеробен праг, негово одредување и значење за програмирањето на спортските активности. 2
- Програмирање на тренингот за аеробна издржливост 2
- Тренинг на перцептивно-моторните умешности 2
- Методи и средства за тренинг на перцептивно-моторните умешности. 2

Дел 4. Временско структурирање на спортскиот тренинг

- Микроструктура, мезоструктура, макроструктура и полимакроструктура на спортскиот тренинг 2
- Видови микроциклуси, мезоциклуси и видови на етапно планирање и програмирање на тренингот 2
- Поврзаност на структурата на тренажниот процес и основните видови адаптациски промени 1
- Селекција во спортот 2
- Синтетски согледувања на целокупниот материјал 3

ВКУПНО 60 ЧАСА

II. ПРАКТИЧЕН ДЕЛ – вкупно 30 часа

30-те часа вежби се состојат од семинарски работи на студентите по темите кои се обработуваат теоретски од страна на наставникот секои два часа. Студентите ја подготвуваат семинарската работа и ја презентираат пред колегите. Во согласност со модерните правци на едукација и ЕКТС системот интерактивноста на вежбите се обезбедува со тоа што после презентацијата студентите по групи или индивидуално дискутираат по една или повеќе под-теми од презентираната семинарска работа меѓусебно и со наставникот.

Основна литература

Araujo, D., Ripoll, H. & Raab, M. (2009). *Perspectives on Cognition and Action in Sport*. Nova Science Publishers Inc ,New York.

Вомпа, Т. (1990). *Theory and Methodology of Training*. Kendal-Hunt, Toronto.

Верхошански, Ј. В. (1985). Програмирование и организација тренировочного процеса. Физкултура и Спорт, Москва.

Жељасков, Ц. И Дашева, Д. (2006). Основи на Спортната Тренировка. Гера-Арт.

Wilmore J.H., & Costill, D.L. (2004). *Physiology of Sport and Exercise*. Human Kinetics. Champaign, IL.

Zelaznik, H. (1996) *Advances in Motor Learning and Control*. Human Kinetics, Champaign, IL.

Schmidt, R.A. & Wrisberg, C.A. (2004). *Motor Learning and Performance*. Human Kinetics, Champaign, IL.

Платонов, В.Н. (1988). Адаптација в Спорте., Здравља, Киев.

Дополнителната литература се користи според интересите на студентите.