

**НАСТАВНИ ПРОГРАМ ЗА ПРЕДМЕТ: СПОРТ И ТРЕНИНГ**  
**СМЈЕР: СПОРТСКИ**  
**РАЗРЕД: ДРУГИ**

**СЕДМИЧНИ БРОЈ ЧАСОВА: 4**

**ГОДИШЊИ БРОЈ ЧАСОВА: 144**

- 1.** Теоријски часови (50)
- 2.** Практична настава и компензаторно-корективни рад (94)

**ОПШТИ И ПОСЕБИ ЦИЉЕВИ ПРОГРАМА:**

**Циљ** учења предмета *Спорт и тренинг* је да ученик континуирано развија знања из области физичке културе са посебним акцентом на спорт, у складу са вриједностима физичког вјежбања и спорта којим се бави, ради очувања и унапређивања способности, здравља и даљег професионалног развоја.

**ПРЕГЛЕД ТЕМАТСКИХ ЦЈЕЛИНА:**

| Ред. број | Наставна тема   | Оквирни број часова |
|-----------|---|---------------------|
| 1.        | ПОЈАМ И ВРСТЕ СПОРТСКОГ ТРЕНИНГА  | 44                  |
| 2.        | УТИЦАЈ СПОРТА НА ЗДРАВЉЕ  | 10                  |
| 3.        | СТРУКТУРА МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ  | 44                  |
| 4.        | ПРОЦЈЕНА И УТИЦАЈ НА РАЗВОЈ МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА | 18                  |
| 5.        | ИСХРАНА У СПОРТУ  | 10                  |
| 6.        | ОЛИМПИЈСКЕ ИГРЕ   | 8                   |
| 7.        | ЗНАЧАЈ И УЛОГА ПЛЕСОВА У РАЗВОЈУ СПОРТИСТА  | 10                  |

# САДРЖАЈ ПРОГРАМА

|  |  |
|--|--|
| <b>1. Тема: ПОЈАМ И ВРСТЕ СПОРТСКОГ ТРЕНИНГА</b> | Оквирни број часова<br><b>44</b><br>10 часова теоријске наставе<br>34 часа практичне наставе |
|--|--|

| Оперативни циљеви / Исходи  | Садржај програма / појмови   | Корелација са другим наставним предметима   |
|---|--|---|
| <p>Ученик је способан да:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• примјени стечена теоријска знања;</li> <li>• примјени стечена практична знања у физичком вјежбању и тренингу;</li> <li>• бира физичке активности и вјежбе у складу са потребама тренинга;</li> <li>• дозира оптерећења током самосталног вјежбања-тренирања;</li> <li>• одабере и примјени различита вјежбања за опоравак и унапређивање својих могућности у спорту којим се бави;</li> <li>• користи физичке активности ради опоравка и компензаторног вјежбања у складу са својим потребама у спорту и очувања здравља;</li> <li>• дефинише циљеве спортског тренинга;</li> <li>• разумије значај и задатке спортског тренинга;</li> <li>• познаје врсте и варијабле спортског тренинга;</li> <li>• се одговорно односи према објектима, справама и реквизитима;</li> <li>• доприноси остваривању</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дефиниција и појам спортског тренинга;</li> <li>• Циљеви спортског тренинга;</li> <li>• Значај спортског тренинга;</li> <li>• Задаци спортског тренинга;</li> <li>• Врсте спортског тренинга (технички, тактички, теоретски, кондициони и слично);</li> <li>• Варијабле спортског тренинга (фреквенција, волумен, интензитет, избор вјежби).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Биологија</li> <li>• Физика</li> <li>• ВРОЗ</li> </ul> |

|   |  |  |
|---|--|--|
| заједничких циљева у спорту и друштву; <ul style="list-style-type: none"> <li>• примјени етичка правила у спорту;</li> <li>• рјешава конфликте на социјално прихватљив начин;</li> <li>• анализира утицај спорта којим се бави на сопствено здравље;</li> <li>• избјегава активности, које имају негативан утицај на здравље и остварења у спорту.</li> </ul> |  |  |
|---|--|--|

|  |  |
|--|--|
| <b>2. Тема: УТИЦАЈ СПОРТА НА ЗДРАВЉЕ</b> | Оквирни број часова<br><b>10</b><br>8 часова теоријске наставе<br>2 часа практичне наставе |
|--|--|

| Оперативни циљеви / Исходи  | Садржај програма / појмови  | Корелација са другим наставним предметима   |
|---|---|---|
| <b>Ученик је способан да:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• опише позитивне и негативне аспекте спорта;</li> <li>• објасни утицај спорта на здравље;</li> <li>• препознаје вриједности физичког вјежбања и тренинга;</li> <li>• објасни енергетске потребе у спорту за одређени узраст ученика;</li> <li>• објасни шта је допинг и шта су недозвољена стимулативна средства у спорту;</li> <li>• објасни утицај психоактивних супстанци на тренинг;</li> <li>• препознаје повреде у спорту;</li> <li>• опише поступак пружања прве помоћи</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Позитивни и негативни аспекти, утицаји спорта;</li> <li>• Утицај спорта на здравље;</li> <li>• Добробити, вриједности физичког вјежбања и тренинга;</li> <li>• Енергетске потребе у спорту и узрасту ученика;</li> <li>• Допинг и недозвољена стимулативна средства у спорту;</li> <li>• Психоактивне супстанце и тренинг;</li> <li>• Повреде у спорту, прва помоћ и збрињавање повријеђеног.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Биологија</li> <li>• Хемија</li> <li>• ВРОЗ</li> </ul> |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>код најчешћих повреда;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• примјењује принципе здраве исхране;</li> <li>• храни се у складу са потребама тренажног процеса;</li> <li>• поштује здравственохигијенска и еколошка правила у вјежбању;</li> <li>• препознаје штетан утицај допинга и других недозвољених супстанци у спорту;</li> <li>• избјегава активности, које имају негативан утицај на здравље и остварења у спорту;</li> <li>• анализира позитиван и евентуално штетан утицај спорта којим се бави на сопствено здравље;</li> <li>• примјењује друге видове физичког вјежбања за опоравак и унапређивање својих способности у спорту којим се бави;</li> <li>• примијењује прву помоћ приликом најчешћих повреда у спорту и вјежбању.</li> </ul> |  |  |
|--|--|--|

|   |   |
|---|---|
| <p><b>3. Тема: СТРУКТУРА МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ</b></p> | <p>Оквирни број часова<br/><b>44</b><br/>6 часова теоријске наставе<br/>38 часова практичне наставе</p> |
|---|---|

| Оперативни циљеви / Исходи  | Садржај програма / појмови  | Корелација са другим наставним предметима   |
|---|---|---|
| <p>Ученик је способан да:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• дефинише структуру базичних моторичких способности;</li> <li>• објасни анатомско-физиолошке основе моторичких способности (снаге,</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Врсте снаге (примјери вјежби снаге);</li> <li>• Врсте флексибилности (примјери вјежби флексибилности/покретљивости);</li> <li>• Врсте издржљивости (примјери вјежби издржљивости);</li> <li>• Различити видови испољавања брзине (примјери вјежби за усавршавање брзине);</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Физика</li> <li>• Биологија</li> <li>• ВРОЗ</li> </ul> |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p>флексибилности, издржљивости, брзине и координације);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• објасни биомеханичке основе трчања спринта, трчања на средњим и дугим стазама (осцилаторни карактер трчања);</li> <li>• објасни заједничке карактеристике трчања (разлике између ходања и трчања);</li> <li>• објасни биомеханичке основе трчања спринта, трчања на средњим и дугим стазама;</li> <li>• примјењује стечена знања на спорт којим се бави;</li> <li>• прати и унапређује моторичке и функционалне способности којима се посвећује мање пажње у тренажном процесу.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Комбинација облика испољавања брзине;</li> <li>• Заједничке карактеристике трчања и биомеханичке основе трчања спринта, трчања на средњим и дугим стазама (осцилаторни карактер трчања)</li> <li>• Врсте координације (вјежбе координације);</li> <li>• Врсте равнотеже (вјежбе равнотеже).</li> </ul> |  |
|--|---|--|

|  |  |
|--|--|
| <p><b>4. Тема: ПРОЦЈЕНА И УТИЦАЈ НА РАЗВОЈ МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА</b></p> | <p>Оквирни број часова:<br/><b>18</b><br/>4 часа теоријске наставе<br/>14 часова практичне наставе</p> |
|--|--|

| Оперативни циљеви / Исходи   | Садржај програма / појмови   | Корелација са другим наставним предметима   |
|--|--|---|
| <p>Ученик је способан да:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• објасни значај тестирања у спорту и физичком васпитању;</li> <li>• упоређује и анализира резултате тестирања</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Тестирања у спорту и физичком васпитању;</li> <li>• Полигони као показатељи моторичке образованости и физичке способности.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Физика</li> <li>• Математика</li> <li>• Биологија</li> <li>• ВРОЗ</li> </ul> |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>моторичких способности и њихов допринос резултатима у спорту којим се бави;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• објасни важност раста и развоја, функцију органа;</li> <li>• објасни методологију процјене;</li> <li>• објасни и дискутује о резултатима мјерења;</li> <li>• препознаје предности и слабости у развоју;</li> <li>• прати сопствене физичке, функционалне и психичке особине, врлине, мане;</li> <li>• прати сопствени напредак;</li> <li>• процјењује свој максимум;</li> <li>• усавршава основне моторичке способности, морално-вољне особине;</li> <li>• упореди и анализира резултате тестирања моторичких способности и њихов допринос резултатима у спорту којим се бави;</li> <li>• примјењује усвојене моторичке вјештине;</li> <li>• коригује грешке у извођењу покрета и кретања;</li> <li>• примјењује правила безбједности у различитим физичким активностима и спорту;</li> <li>• прикаже правилно извођење тестова.</li> </ul> |  |  |
|---|--|--|

**5. Тема: ИСХРАНА У СПОРТУ**

Оквирни број часова  
**10**  
10 часова теоријске наставе

| Оперативни циљеви / Исходи  | Садржај програма / појмови  | Корелација са другим наставним предметима                                     |
|---|---|---|
| <p><b>Ученик је способан да:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• анализира утицај исхране на сопствено здравље;</li> <li>• храни се у складу са потребама тренажног процеса и поштује принципе исхране спортиста;</li> <li>• сагледа штетан утицај нездраве исхране и других недозвољених супстанци у спорту;</li> <li>• дефинише циљеве здраве исхране у спорту;</li> <li>• објасни улогу адекватне исхране у тренажном процесу;</li> <li>• препознаје врсте хранљивих материја и основне групе хране;</li> <li>• објасни процес метаболизма;</li> <li>• разумије значај исхране пред такмичење.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Циљеви исхране код спортиста (енергетске потребе, добра форма, добра форма током тренинга, суплементација, добро здравље, период опоравка, оптималан унос течности);</li> <li>• Принципи исхране код спортиста;</li> <li>• Улога исхране у спорту;</li> <li>• Врсте хранљивих материја (угљени хидрати, масти, бјеланчевине-протеини, витамини, минерали, вода);</li> <li>• Метаболизам и врсте метаболизма;</li> <li>• Основне групе хране;</li> <li>• Исхрана пред такмичење.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Биологија</li> <li>• ВРОЗ</li> </ul> |

|  |   |
|--|---|
| <p><b>6. Тема: ОЛИМПИЈСКЕ ИГРЕ</b></p> | <p>Оквирни број часова:<br/><b>8</b><br/>8 часова теоријске наставе</p> |
|--|---|

| Оперативни циљеви / Исходи   | Садржај програма / појмови   | Корелација са другим наставним предметима                    |
|--|--|--|
| <p>Ученик је способан да:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• објасни почетак настанка Олимпијских игара у Античкој Грчкој;</li> <li>• објасни развој Олимпијских игара кроз историју;</li> <li>• разумије значај Олимпијских игара у развоју спорта и друштва уопште;</li> <li>• наброји и објасни спортске дисциплине у Античким Олимпијским играма;</li> <li>• наброји и објасни спортске дисциплине у модерним Олимпијским играма;</li> <li>• објасни важне догађаје у историји модерних Олимпијских игара;</li> <li>• разумије значај настанка и развоја Олимпијског покрета код нас и у свијету.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Историја Олимпијских игара;</li> <li>• Античке Олимпијске игре;</li> <li>• Развој и значај Античких Олимпијских игара;</li> <li>• Спортске дисциплине у Античким Олимпијским играма;</li> <li>• Модерне Олимпијске игре - организација и правила;</li> <li>• Развој и важни догађаји у историји модерних Олимпијских игара;</li> <li>• Олимпијски покрет и олимпијско васпитање.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Историја</li> </ul> |



|   |  |
|---|--|
| <p><b>7. Тема: ЗНАЧАЈ И УЛОГА ПЛЕСОВА У РАЗВОЈУ СПОРТИСТА</b></p> | <p>Оквирни број часова:<br/><b>10</b></p> <p>4 часа теоријске наставе<br/>6 часова практичне наставе</p> |
|---|--|

| Оперативни циљеви / Исходи   | Садржај програма / појмови   | Корелација са другим наставним предметима                                     |
|--|--|---|
| <p><b>Ученик је способан да:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• објасни значај и улогу плесова у моторичком и културном развоју спортиста;</li> <li>• препознаје спортски плес, народна кола и друштвени плес;</li> <li>• изражава естетске вриједности;</li> <li>• игра један народни и један друштвени плес;</li> <li>• при вјежбању и кретању уочава и његује естетске вриједности;</li> <li>• изабере плесове као допунске или додатне физичке активности у складу са потребама тренинга.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Значај и улога плесова у културном развоју спортиста;</li> <li>• Спортски плес;</li> <li>• Народна кола;</li> <li>• Друштвени плесови;</li> <li>• Значај плеса као допунског вјежбања у усавршавању спортиста.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Биологија</li> <li>• ВРОЗ</li> </ul> |

## ДИДАКТИЧКА УПУТСТВА И ПРЕПОРУКЕ:

### УПУТСТВО ЗА ДИДАКТИЧКО-МЕТОДИЧКО ОСТВАРИВАЊЕ ПРОГРАМА

Концепција предмета Спорт и тренинг заснива се на јединству часова и тренажног процеса ученика талентованих за спорт. Специфичност наставе у Спортској гимназији и спортским одјељењима у гимназијама огледа се у флексибилности наставног процеса и његовом прилагођавању тренажном процесу. Тежиште програма усмјерено је на когнитивну компоненту развоја уз практичан рад и развој спортске (физичке) и здравствене културе ученика.

Програм другог разреда базиран је на континуитету усвојених знања, вјештина, ставова и вриједности из основног образовања и васпитања и претпоставкама да ученици спортисти имају виши ниво физичког образовања (виши ниво моторичких способности, виши степен усвојености моторичких умијења и знања из спорта којим се баве).

### ОРГАНИЗАЦИОНИ ОБЛИЦИ РАДА

- I. теоријски часови (50 часова)
- II. практична настава и компензаторно – корективни рад (94 часа)
- III. активности у природи

#### I. Теоријски часови

На часовима као и на другим организационим облицима рада посебан акценат се ставља на развијање знања о:

- систему физичке културе (физичко васпитање, спорт и рекреација);
- моторичким и функционалним способностима;
- тренингу, врстама и системима тренинга;
- утицају појединих спортова на развој моторичких способности;
- утицају спорта на здравље;
- улози правилне исхране у спорту;
- утицају и значају Олимпијских игара за развој спорта;
- утицају базичних спортова на развој моторичких способности и њихов значај у другим спортовима.

#### II. Практична настава и компензаторно-корективни рад

Практична настава базира се на примјени теоријских знања, умијења и вјештина у пракси.

Она обухвата:

- развој моторичких способности
- спортско – техничко образовање
- компензаторно-корективни рад

Улога практичне наставе:

- проширивање моторичких знања у односу на спорт којим се ученик бави примјеном вјежбовних активности које ученик не упражњава током тренажног процеса;
- унапређивање моторичких и функционалних способности којима се посвећује мање (или недовољно) пажње у тренажном процесу;
- превенција и корекција наглашене латерализације, лошег држања тијела и других могућих негативних ефеката „уске специјализације” у спорту;
- релаксација од свакодневних тренинга и дуготрајног сједења на

часовима;

- развој спортске културе (физичке културе).

**а) Програм развоја моторичких способности** је саставни дио годишњег плана рада наставника у складу са тренажним процесом ученика.

**б) Спортско-техничко образовање** остварује се кроз примјену програмских садржаја примјењујући основне дидактичко-методичке принципе и методе рада неопходне за достизање постављених исхода. Садржаје бира наставник у складу са потребама ученика спортиста. При избору моторичких садржаја наставник се руководи:

- усвојеним моторичким садржајима којима су ученици овладали у основном образовању и тренажном процесу;
- садржајима ове наставне области, бирајући кретања и спортске дисциплине из базичних спортова (атлетике и гимнастике), спортских игара и плеса;
- захтјевима спорта којим се ученик бави;
- захтјевима тренажног процеса ученика.

**в) Компензаторно-корективни рад** обухвата вјежбања ради:

- превенције и корекције наглашене латерализације у спорту којим се баве;
- корекције лошег држања тијела које може утицати на постигнућа у спорту;
- рад на развоју оних моторичких и функционалних способности на које није стављен акценат у тренажном процесу спорта којим се ученик бави;
- санирања лакших спортских повреда путем терапеутских вјежби.

### **III. Активности у природи**

Школа може да организује активности у природи у складу са рекреативним потребама ученика спортиста:

- излет са пјешачењем;
- зимовање – у складу са тренажним обавезама;
- љетовање – у складу са тренажним обавезама (камповање итд).

### **Планирање васпитно-образовног рада**

Дефинисани исходи су основа за планирање наставе и учења. Дефинисани су као резултати учења на крају сваког разреда. Током планирања рада потребно је одредити временску динамику у односу на бављење појединим исходима током школске године.

Број часова планира се на основу процјене сложености и тежине одабраних садржаја од стране наставника, у складу са тренажним потребама ученика. Поједини садржаји могу се планирати и реализовати по групама у зависности од спорта којим се ученик бави. При избору садржаја вјежбања неопходно је избјегавати оне активности које ремете тренажни процес ученика.

Изабрани садржаји не смију бити контраиндиковани (уколико их има за неки спорт) тренажном процесу ученика.

Пожељно је да се садржаји на практичној настави реализују по групама у складу са спортом којим се ученици баве.

## Дидактичко-методички елементи

Основне карактеристике реализације наставе:

- јасноћа наставног процеса;
- оптимално кориштење расположивог простора, справа и реквизита;
- избор рационалних облика и метода рада;
- избор вјежби усклађен са програмским садржајима и исходима;
- функционална повезаност дијелова часа – унутар једног и више

узастопних часова одређене наставне теме.

Избор дидактичких облика рада треба да буде у функцији ефикасне организације часа у циљу достизања постављених исхода.

## Праћење, вредновање и оцјењивање

Исходи представљају добру основу за праћење и процјену постигнућа ученика, односно, креирање захтјева којима се може утврдити да ли су ученици достигли оно што је описано одређеним исходом.

У циљу сагледавања и анализирања ефеката наставе наставног предмета *Спорт и тренинг*, наставник подједнако и континуирано прати и вреднује:

- I. Активност, однос и рад на часовима;
- II. Достигнути ниво теоријских знања из програма;
- III. Достигнути ниво постигнућа у области спортско-техничког образовања;
- IV. Ниво достигнутог ниво културе понашања у спорту и осталим областима физичке културе.

## Педагошка документација

- Дневник рада наставника;
- Планови рада, годишњи план (по темама са бројем часова), мјесечни оперативни план, план ваннаставних активности и праћење њихове реализације;
  - Писане припреме: форму и изглед припреме сачињава сам наставник уважавајући: временску артикулацију остваривања, циљ часа, исходе који се реализују, конзистентну дидактичку структуру часова, запажања након часа;
  - Радни картон, који треба да садржи: податке о стању физичких способности, оспособљености у вјештинама, напомене о специфичностима ученика и остале податке неопходне наставнику.

Педагошку документацију наставник сачињава у писаној, а по могућности и електронској форми.

