

## Испитна питања – Фитнес

1. Дрфиниција, подручје изучавања фитнеса
2. Принципи планирања активности
3. Циљеви и задаци
4. Методе програмирања
5. Утицај фитнеса на организам
6. Класификација програмских садржаја фитнес активности у односу на циљеве, потребе...
7. Моторичке способности и фитнес
8. Терминологија у физичкој култури
9. Превентивно-корективни програми у фитнесу
10. Морфолошке способности и фитнес
11. Конативне и когнитивне димензије и фитнес
12. Функционалне способности и фитнес
13. Социолошке димензије релевантне у фитнесу
14. Вежбе обликовања и body-mind програми
15. Вежбе обликовања и workout програми
16. Програм за редукцију телесне тежине
17. Дијагностика фитнес активности
18. Дозирање фитнес активности
19. Кардио-програми у фитнесу
20. Аква-програми у фитнесу