

ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ

Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт

Назив предмета: ФИТНЕС

Семестар: ШЕСТИ, ТРЕЋА ГОДИНА СТУДИЈА

Статус предмета: Изборни

Број ЕСПБ: 6

Број часова теоријске и практичне наставе (П+В+СИР): 2+2 /30+30

Услов: Нема услова

ЦИЉ И ИСХОД

Циљ: Стицање основних знања о компонентама, средствима, савременим програмима и методама у области фитнеса; овладавање методама за поједине програмске садржаје фитнеса, релевантност моторичких, морфолошких, функционалних, конативних, когнитивних и социолошких димензија у процесу учења и реализације различитих фитнес програма, спознаја законитости израде индивидуалних и групних програма у фитнесу

Исход: Студенти су оспособљени да практично и теоријски примене стечена знања у области организације, дијагностике, коришћења различитих програма развоја снаге, издржљивости, гипкости, као и овладавању различитим умењима, знањима и средствима у различитим фитнес програма и примени стечених знања у пракси спортско-рекреативних активности. Практична настава: овладавање кардио, body mind, workout, аква програма, програмима са реквизитима и сачињавање програма сходно циљевима вежбања (подизање моторичких и функционалних способности на виши ниво, превентивно-корективни програми, редукција телесне тежине). Примена програма са различитим циљним групама, методичке законитости значајне за реализацију програма, мултимедијални приказ

ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ

Р.б.	Наставни садржаји/теорија	Недеља у семестру	Облици и методе наставе	Предиспитне обавезе
1.	Уводна разматрања	I	Метода живе речи, очигледности (илустрације), мултимедијални приказ	Присуство на настави
2.	Подручје изучавања-методологија и технологија рада	II		Активно учешће на настави
3.	Предмет, задаци и циљеви фитнеса	III		
4.	Принципи планирања и методе програмирања фитнес активности	IV		
5.	Класификација фитнес активности	V		
6.	Основни појмови и класификација појмова	VI		
7.	Терминологија у физичкој култури	VII		
8.	Моторичке способности и фитнес	VIII		
9.	Превентивно-корективни програми у фитнесу	IX		
10.	Морфолошке способности и фитнес	X		
11.	Функционалне способности и фитнес	XI		
12.	Конативне и когнитивне димензије и фитнес	XII		
13.	Социолошке димензије релевантне у фитнесу	XIII		
14.	Организација, дијагностика и дозирање фитнес програма	XIV		
15.	Индивидуални и групни фитнес програми	XV		Семинарски рад
Р.б.	Наставни садржаји/вежбе	Недеља у семестру	Облици и методе наставе	Предиспитне обавезе
1.	Различити фитнес програми	I	Комбинована метода	
2.	Кардио-програми у фитнесу	II		
3.	Вежбе обликовања и body-mind програми	III		
4.	Вежбе обликовања и workout програми	IV		

5.	Аква-програми	V		
6.	Телесна вежба	VI		
7.	Спољашњи елементи механичке структуре телесне вежбе	VII		
8.	Елементи унутрашње структуре телесне вежбе	VIII		
9.	Примена терминологије физичке културе – ставови	IX		
10.	Примена терминологије физичке културе – покрети	X		
11.	Примена терминологије физичке културе – кретања	XI		
12.	Програм за подизање моторичких способности на виши ниво	XII		
13.	Програм за подизање функционалних способности на виши ниво	XIII		
14.	Програм за редукацију телесне тежине	XIV		
15.	Програм усмерен ка различитим циљним групама	XV		Колоквијум

УЦБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

- [1] Коцић, Ј. и сар. (2018): Основе кинезиологије и спорта естетско-координационог карактера, Факултет за спорт и физичко васпитање у Лепосавићу Универзитета у Приштини; (стр. 23-197)
- [2] Коцић, Ј., Тошић, С. (2009): Практикум за методiku наставе физичког васпитања-смер васпитач предшколске установе. Педагошки факултет у Јагодини Универзитета у Крагујевцу.
- [3] Фонда, Ј. (1083): Јане Фонда-Моја метода (Workout book). СОУР Вјесник Загреб
- [4] Шарки, Б., Гаскил, С. (2008): Вежбање и здравље. СП Принт Нови Сад

Оцена знања (максимални број поена 100)

Предиспитне обавезе	Поена: 60		Завршни испит	Поена: 40	
	Минимум	Максимум		Минимум	Максимум
активност у току предавања	0	10	писани испит	0	15
практична настава	0	20	усмени испит	0	15
колоквијум	0	20	практични испит	0	10
семинарски рад	0	10	/	/	/
/	/	/	/	/	/

НАСТАВНИК И САРАДНИК

Наставник: 1. Проф. др Јадранка Коцић	Сарадник: /
---	-----------------------