

План извођења наставе на предмету: **Вежбање за младе**

ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ					
Студијски програм: Мастер академске студије, физичко васпитање, физичка активност и здравље					
Назив предмета: Вежбање за младе					
Година и семеста: I година II семестар (Фебруар/Мај)					
Статус предмета: Изборни; Број ЕСПБ: 5					
Место извођења наставе:					
Број часова активне наставе недељно (П+В+СИР+ДОН): 1+2+2+0					
Школска година: 2016/2017					
Услов: Нема посебних услова за слушање предмета					
ЦИЉ И ИСХОД					
Циљ: Добити знања и вештине зарад у спортско-рекреативним центрима, организацијама и клубовима за рекреацију, кроз програмирање, планирање, моделирање, управљање, праћење и вредновање физичких активности намењених младима.					
Исход: Након завршетка курса студенти ће бити оспособљени да реализују различите облике телесног вежбања у пракси са младима, да конципирају и програмирају фитнес програме и успешно их реализују, да примењују принципе фитнес процене, да прате ефекте вежбања и комуницирају са учесницима.					
ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ					
Р.б.	Наставни садржаји/предавања	Недеља у семестру	Облици и методе наставе	Предиспитне обавезе	
1.	Упознавање са садржајем предмета, организацијом наставе и реализацијом предиспитних обавеза	I	Метода усменог излагања		
2.	Дефиниције основних појмова	II	Метода усменог излагања; А-В метода; Интерактивна настава		
3.	Фазе развоја детета	III			
4.	Физичка активност младих – европске и светске тенденције	IV			
5.	Физичка активности младих у Србији	V			
6.	ТЕСТ	VI		Провера знања	
7.	Ефекти вежбања на младе	VII			
8.	Кардиореспираторни фитнес младих	VIII			
9.	Мишићни фитнес младих	IX			
10.	Флексибилност младих	X			
11.	Квалитет живота младих особа	XI			
12.	Утврђивање – тестирање фитнес компоненти младих особа	XII			
13.	Препоруке за вежбање деце предшколског узраста	XIII			
14.	Препоруке за вежбање деце основне школе	XIV			
15.	Препоруке за вежбање средњошколске популације	XV			
Р.б.	Наставни садржаји/вежбе	Недеља у семестру		Облици и методе наставе	Предиспитне обавезе
1.	Упознавање са организацијом практичне наставе и подела у групе.	I	Метода усменог излагања		
2.	Аспекти вежбања на психичко и физичко здравље младих особа	II	Комбиновани метод		
3.	Процењивање нивоа физичких активности	III	Самостални рад		

	младих		студената	
4.	Процењивање нивоа телесних компоненти младих	IV		
5.	Процењивање нивоа физичких способности младих	V		
6.		VI		
7.		VII		
8.		VIII		
9.		IX		
10.		X		
11.		XI		
12.		XII		
13.		XIII		
14.		XIV		
15.		XV		

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Консултације: два пута недељно у складу са распоредом часова

СИР самостални истраживачки рад: подразумева анализу и писање извештаја о изабраној теми; Процењивање нивоа физичких активности, телесних компоненти и физичких способности младих.

Тест - теоријски колоквијум: Обухвата 15 питања из првих пет наставних јединица. Сваки тачан одговор вреднује се 1 поеном.

Интерактивна настава: израда семинарског рада; излагање дела теоријске и/или практичне наставе (презентација); Анкетирање;

Теоријски испит: се полаже усмено или писмено (три питања случајним избором). Обухвата наставне садржаје који нису обухваћени колоквијумом. Код усменог или писменог полагања потпун одговор се вреднује са 10 поена. Студент може освојити још 10 поена писаном презентацијом одређеног програма вежбања.

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

Препоручена литература

1. Southern, M.S. (2014). *Safe and effective exercise for overweight youth*. CRC Press Taylor & Francis group
2. Sharkey, B.J., and Gaskill, S.E. (2008). *Vežbanje i zdravlje (Fitness and health)*. Beograd: Data Status.
3. Howley, E.T., and Thompson, D.L. (2012). *Fitness professional's handbook*. Champaign Il: Human Kinetic

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

Предиспитне обавезе	Поена: 60		Завршни испит	Поена: 40	
	Минимум	Максимум		Минимум	Максимум
Настава	5	10	Усмени испит		30
			Писана презентација		10
Колоквијум - Тест	10	15			
Интерактивна настава	5	15			
СИР	10	20			
УКУПНО	30	60			40

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

Наставник:

др Саша Величковић, редовни професор
др Славољуб Узуновић, ванредни професор

Сарадник: