

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|--|--|-------------------|-------------------------|---------------------|
| Студијски програм: Основне струковне студије, спорт | | | | |
| Назив предмета: Фитнес | | | | |
| Година и семестар: I година II семестар | | | | |
| Статус предмета: Изборни | | | | |
| Број ЕСПБ: 6 | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 1+2 | | | | |
| Школска година: 2014/2015 | | | | |
| Услов: Нема посебних услова за слушање предмета. | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| Циљ: Стицање елементарних знања о компонентама, средствима, популарним програмима и методама фитнеса. | | | | |
| Исход: Оспособљеност за коришћење различитих програма развоја снаге, издржљивости и покретљивости, овладавање моторичким знањем извођења различитих фитнес вежби и других средстава фитнеса, као и оспособљеност за примену стечених знања у пракси физичког васпитања, спорта и рекреације. | | | | |
| САДРЖАЈ ПРЕДМЕТА | | | | |
| <i>Предавања:</i> Појам и значај фитнеса. Кардиореспираторни фитнес (компоненте, тренажне зоне, методе тренирања, значај). Мишићни фитнес (фактори, технологије тренирања, методе). Флексибилност. Телесна композиција. Утврђивање фитнес компоненти, способности. Примена фитнеса у физичком васпитању, спорту и рекреацији. | | | | |
| <i>Вежбе:</i> Аеробне активности. Средства кореографије у такмичарском фитнесу (плесне вежбе, акробатске вежбе). Вежбе снаге (вежбе на справама, са справама и без справа, са оптерећењем и без оптерећења). Вежбе покретљивости. Стречинг. Пилатес. | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Упознавање са садржајем предмета и организацијом теоријске и практичне наставе. | I | Усмено излагање | |
| 2. | Појам и значај фитнеса. Питања, заблуде, дилеме и чињенице у вези са фитнесом. | II | Предавања | |
| 3. | Улога мишићног система у фитнесу. Кардиореспираторни систем. | III | | |
| 4. | Кардиореспираторно вежбање (компоненте, тренажне срчане зоне, методе тренирања, значај). | IV | | |
| 5. | Аеробне активности. | V | | |
| 6. | Тест: питања из 1. и 2. дела уџбеника – Увод и Кардиореспираторни фитнес (10 питања). | VI | | |
| 7. | Мишићна снага и издржљивост (фактори, технологије и принципи). | VII | Предавања | |
| 8. | Тренинг са оптерећењем у рекреацији. | VIII | | |
| 9. | Флексибилност (фактори, типови и елементи). | IX | | |
| 10. | Телесна композиција (улога вежбања у контроли телесне тежине). Утврђивање телесне композиције. | X | | |

| | | | | | |
|-------------|---|--------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------|
| 11. | Мерни инструменти за утврђивање фитнес компоненти, способности. | XI | | | |
| 12. | Такмичарски фитнес. | XII | | | |
| 13. | Исхрана и вежбање | XIII | | | |
| 14. | Мотивација и вежбање | XIV | | | |
| 15. | Фитнес у настави физичког васпитања | XV | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе | |
| 1. | Аеробне активности (елементи, мале целине и композиција). | I | Вежбе | | |
| 2. | Средства кореографије у такмичарском фитнесу (плесне вежбе и скокови). | II | | | |
| 3. | Кореографија аеробног вежбања уз музику. | III | | | |
| 4. | Колоквијум: (кореографија) | IV | | Колоквијум 1 | |
| 5. | Тренирање снаге (вежбе на справама, са справама и без справа, са оптерећењем и без оптерећења). | V | Вежбе | | |
| 6. | Тренирање снаге (вежбе на справама, са справама и без справа, са оптерећењем и без оптерећења). | VI | | | |
| 7. | Тренирање снаге (вежбе на справама, са справама и без справа, са оптерећењем и без оптерећења). | VII | | | |
| 8. | Вежбе покретљивости (истезање). | VIII | | | |
| 9. | Вежбе покретљивости (стречинг, јога). | IX | | | |
| 10. | Пилатес. | X | | | |
| 11. | Понављање (припрема за колоквијум). | XI | | | |
| 12. | Колоквијум: вежбе снаге | XII | | | Колоквијум 2 |
| 13. | Колоквијум: вежбе покретљивости | XIII | | | Колоквијум 2 |
| 14. | Тренажери у фитнесу | XIV | | | |
| 15. | Интерактивна настава - практично | XV | | | |

Тест знања обухвата питања из следећих области: Појам и значај фитнеса. Питања, заблуде, дилеме и чињенице у вези са фитнесом. Улога мишићног система у фитнесу. Кардиореспираторни систем. Кардиореспираторно вежбање (компоненте, тренажне срчане зоне, методе тренирања, значај, аеробне активности, форме часова групних аеробних вежби уз музику).

Колоквијум 1 обухвата практичан групни приказ задате кореографије плесног аеробика од 20 „осмица“ у структури. Студент мора да прикаже кореографију у целини. Елементи вредновања су: ритам, темпо, простор, динамика и израз.

Колоквијум 2 обухвата појединачни приказ вежби за развој снаге и флексибилности. Студент је у обавези да коректно прикаже и објасни вежбе снаге (на справама, са и без реквизита) и флексибилности за одређени мишић или мишићну групу. За максимални број поена (9 за снагу, 9 за флексибилност) студент мора да објасни име справе или реквизита који се користи, начин извођења и дисања или друге специфичности везане за конкретну вежбу. За минимум поена је потребно да студент коректно прикаже вежбе снаге и флексибилности, без објашњења.

Усмени испит обухвата питања из следећих области: Мишићни фитнес (укључујући и вежбе), Флексибилност (укључујући и вежбе) и Телесна композиција.

Интерактивна настава обухвата: студентска пракса у фитнес клубовима и спортско-рекреативним центрима; учешће у научно-истраживачком раду и др.

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

1. Костић, Р. (2009). Базичне фитнес компоненте. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања.
2. Делавијер, Ф. (2006). Анатомија снаге. Београд: "Дата статус".
3. Delavier, F., Gundill, M. (2009). The strenght training anatomy workout II. Paris: Human Kinetics, Editions Vigot.
4. Howley, T.E. (2005). Health fitness instructors handbook. Champaign IL: Human Kinetics.
5. Hoffman, J. (2006). Norms for fitness, performance and health. Champaign IL: Human Kinetics.
6. Howley, T.E (2007). Fitness professionals handbook. Champaign IL: Human Kinetics.

ОЦЕНА ЗНАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Поена: 70 | | Завршни испит | Поена: 30 | |
|----------------------|-----------|-----------|--|-----------|-----------|
| | Минимум | Максимум | | Минимум | Максимум |
| Теоријска настава | 5 | 5 | Усмени, писмени испит или у виду теста | | 30 |
| Практична настава | 5 | 5 | | | |
| Тест | 5 | 15 | | | |
| Колоквијум 1 | 4 | 12 | | | |
| Колоквијум 2 | 6 | 18 | | | |
| Интерактивна настава | 5 | 15 | | | |
| УКУПНО | 30 | 70 | | | 30 |

Похађање наставе:

Ако студент активно учествује на 70 и више процената часова одржане теоријске и практичне наставе добија укупно 10 поена (5 за теоријску наставу и 5 за практичну наставу).

За категорисане спортисте Спортског савеза Србије минимални проценат активног учешћа на часовима износи 50%.

Консултације:

Два пута недељно у складу са распоредом часова.

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

Наставници:

др Славољуб Узуновић, доцент – предавања и вежбе

Сарадници: