

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|---|--|-------------------|-------------------------|---------------------|
| Студијски програм: Основне струковне студије, спорт | | | | |
| Назив предмета: Фитнес и велнес програми | | | | |
| Година и семестар: I година I 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 Упознавање студента са теоријским, практичним, стручним и научним сазнањима из области коришћења фитнес и wellness метода са циљем побољшања веома сложеног моторичког понашања човека повезаног са осталим димензијама његовог антрополошког бића. | | | | |
| Исход Студенати су оспособљени за практичну примену стечених знања у настави физичког васпитања, рекреацији, спортском тренингу и научно-истраживачком раду. | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Класификација група физичких активности које се изводе у фитнес центрима. Структурална анализа кретања које се изводе у оквиру одређених фитнес метода. Анализа основних и изолованих вежби снаге, цикличних кретања на кардио уређајима као и типичних кретања у појединим врстама аеробика. | I | Усмено излагање | |
| 2. | Методички поступци за усвајање моторичких знања кроз одређене фитнес методе, за развој и одржавање димензија снаге и обликовање тела као и поступци за развој и одржавање функционалних способности и за редукцију поткожног масног ткива. Методички поступци за развој и одржавање моторичких и функционалних способности и обликовање тела помоћу различитих система аеробика. | II | Предавања | |
| 3. | Историјски развој аеробика. Такмичарски аеробик. Систематизација различитих врста аеробика (ниског и високог интензитета). Step aerobic, slide aerobic. | III | | |
| 4. | Aqua aerobic, аеробик за децу, fit kid. | IV | | |
| 5. | Плесне врсте аеробика. | V | | |
| 6. | Аеробик са оптерећењем. | VI | | |
| 7. | Cross fit. | VII | | |
| 8. | Fit ball. | VIII | | |
| 9. | Pilates. | IX | | |
| 10. | Callanetics. | X | | |
| 11. | Spinning. | XI | | |
| 12. | Методе учења кореографије. Cueing – тачно одређени и разрађени систем вербалних и невербалних знакова у сврху комуницирања са групом. | XII | | |
| 13. | Дефиниција и концепт wellness-a. Место и улога wellness-a у свету. Фактори развоја wellness-a. Wellness као селективна туристичка понуда. Принципи извођења wellness програма: објекти, ентеријери, стручни кадар, комуникација и избор садржаја. | XIII | | |
| 14. | Организација и приказ групних кореографија. | XIV | | |

| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
|------|---|-------------------|-------------------------|---------------------|
| 1. | Загревање и припрема организма за вежбање. Подела вежби по структури. Број вежби, број серија, број понављања. | I | Вежбе | |
| 2. | Програм hi/low аеробис, Step aerobic. | II | | |
| 3. | Stretching. Pilates, Tae bo. | III | | |
| 4. | Плесни аеробик (зумба, салса...). | IV | | Колоквијум 1 |
| 5. | Fit kid. Cross fit. | V | Вежбе | |
| 6. | Кардио фитнес, бицикл ергометар, трака за трчање, степер. Вежбање са сопственом тежином. | VI | | |
| 7. | HIТ тренинг (high intensity training). Вежбање са спољашњим оптерећењем. | VII | | |
| 8. | Пирамидални систем тренинга. Кружни тренинг, интервални тренинг. | VIII | | |
| 9. | TUT (time under tension). GVT (german volume training). Вежбање са спортским реквизитима (гуме, баланс плоче, медицинке...). | IX | | |
| 10. | Aqua aerobic. | X | | |
| 11. | Аеробик час. Warm up (загревање), prestretching, conditioning (главни део часа), cool down (смиривање), вежбе снаге (изолациони рад), stretching. | XI | | |
| 12. | Кореографија у аеробику. | XII | | |
| 13. | Weellness програми. | XIII | | |
| 14. | | XIV | | |

УЦБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

1. AEROBIC INSTRUCTOR MANUAL (1997). American Council of Exercise, Ur: R.T. Cotton, R.L. Goldstein.
2. Anderson, B. (1997). Stretching. Zagreb: "Gopal".
3. Delavier, F.(2000). Strength training anatomy. Human Kinetics.
4. Wilmore, J.H., D.L. Costill (1998) Physiology of sports and exercise, Human Kinetics, Ill.

ОЦЕНА ЗНАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Поена: 60 | | Завршни испит | Поена: 40 | |
|---------------------|-----------|-----------|-----------------|-----------|-----------|
| | Минимум | Максимум | | Минимум | Максимум |
| Теоријска настава | 5 | 5 | Теоријски испит | | 40 |
| Практична настава | 5 | 5 | | | |
| Колоквијум 1 | 8 | 20 | | | |
| Колоквијум 2 | 7 | 20 | | | |
| Семинарски рад | 5 | 10 | | | |
| УКУПНО | 30 | 60 | | | 40 |

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

Наставник:

др Катарина Херодек, редовни професор - предавања и вежбе