

План извођења наставе на предмету: **Фитнес**

ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ				
Студијски програм: Основне струковне студије, Спорт				
Назив предмета: Фитнес				
Година и семеста: I година II семестар (Фебруар/Мај)				
Статус предмета: Изборни; Број ЕСПБ: 6				
Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ				
Број часова активне наставе недељно (П+В): 1+2				
Школска година: 2016/2017				
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				
Предавања: 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.				
Вежбе: 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 са тренажерима. 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	Усмено излагање, а-в метода, интерактивна настава (ИН)	
3.	Улога мишићног система у фитнесу. Кардиореспираторни систем.	III	Усмено излагање, а-в метода, ИН	
4.	Кардиореспираторновежбање (компоненте, тренажне срчане зоне, методе тренирања, значај).	IV	Усмено излагање, а-в метода, ИН	
5.	Аеробне активности.	V	Усмено излагање, а-в метода, ИН	
6.	Тест: питања из 1. и 2. дела уџбеника – Увод и Кардиореспираторни фитнес (10 питања).	VI	Провера знања	Тест
7.	Мишићна снага и издржљивост (фактори, технологије и принципи).	VII	Предавања	
8.	Тренинг са оптерећењем у рекреацији.	VIII	Усмено излагање, а-в метода, ИН	

9.	Флексибилност (фактори, типови и елементи).	IX	Усмено излагање, а-в метода, ИН	
10.	Телесна композиција (улога вежбања у контроли телесне тежине). Утврђивање телесне композиције.	X	Усмено излагање, а-в метода, ИН	
11.	Мерни инструменти за утврђивање фитнес компоненти, способности.	XI	Усмено излагање, а-в метода, ИН	
12.	Такмичарски фитнес.	XII	Усмено излагање, а-в метода, ИН	
13.	Исхрана и вежбање	XIII	Усмено излагање, а-в метода, ИН	
14.	Мотивација и вежбање	XIV	Усмено излагање, а-в метода, ИН	
15.	Фитнес у настави физичког васпитања	XV	Усмено излагање, а-в метода, ИН	
Р.б.	Наставни садржаји/вежбе	Недеља у семестру	Облици и методе наставе	Предиспитне обавезе
1.	Аеробне активности (елементи).	I	Практична настава, комбиновани облик	
2.	Аеробне активности (мале целине и композиција).	II	Практична настава, комбиновани облик	
3.	Кореографија аеробног вежбања уз музику.	III	Практична настава, комбиновани облик	
4.	Колоквијум: (кореографија)	IV	Провера знања	Колоквијум 1
5.	Тренирање снаге (вежбе на справама).	V	Практична настава, комбиновани облик	
6.	Тренирање снаге (вежбе са реквизитима).	VI	Практична настава, комбиновани облик	
7.	Тренирање снаге (вежбе без оптерећења).	VII	Практична настава, комбиновани облик	
8.	Вежбе покретљивости (истезање).	VIII	Практична настава, комбиновани облик	
9.	Вежбе покретљивости (стречинг, јога, пилатес).	IX	Практична настава, комбиновани облик	
10.	Тренажери у фитнесу	XIV	Практична настава, комбиновани облик	
11.	Тренажери у фитнесу	XIV	Практична настава, комбиновани облик	
12.	Понављање (припрема за колоквијум).	XI	Практична настава, комбиновани облик	
13.	Колоквијум: вежбе снаге	XII	Провера знања	Колоквијум 2
14.	Колоквијум: вежбе покретљивости	XIII	Провера знања	Колоквијум 3
15.	Интерактивна настава - практично	XV	Провера знања	

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Тест знања: обухвата 15 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. За минимум поена је потребно да студент прикаже вежбу само уз бројање. **Колоквијум 2:** обухвата појединачни приказ вежби за развој снаге. Студент је у обавези да коректно прикаже и објасни вежбе снаге (на справама, са и без реквизита). За максимални број поена

(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, без објашњења. **Колоквијум 3:** обухвата појединачни приказ вежби за развој флексибилности. Студент је у обавези да коректно прикаже и објасни вежбе флексибилности за одређени мишић или мишићну групу. За максимални број поена студент мора да објасни начин извођења и друге специфичности везане за конкретну вежбу. За минимум поена је потребно да студент коректно прикаже вежбе флексибилности, без објашњења. **Практични испит:** обухвата појединачни приказ тренинга за развој снаге. Студент је у обавези да коректно прикаже и објасни тренинг снаге (на справама, са и без реквизита). **Усмени испит:** обухвата три питања из следећих области: Мишићни фитнес (укључујући и вежбе), Флексибилност (укључујући и вежбе) и Телесна композиција. Потпуни одговор се вреднује са 10 поена. **Интерактивна настава** обухвата: самосталну припрему дела наставног садржаја предвиђеног садржајем за предавања; кореографисање аеробног вежбања уз музику; студентску праксу 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 strength 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.

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

Предиспитне обавезе	Поена: 60		Завршни испит	Поена: 40	
	Минимум	Максимум		Минимум	Максимум
Настава	5	10	Практични испит		10
Тест	5	10	Усмени или писмени испит		30
Колоквијум 1	5	10			
Колоквијум 2	5	10			
Колоквијум 3	5	10			
Интерактивна настава	5	10			
УКУПНО	30	60			40

Похађање наставе:

Ако студент активно учествује на 50 процената часова одржане теоријске и практичне наставе добија 5 поена.

За категорисане спортисте Спортског савеза Србије минимални проценат активног учешћа на часовима износи 30%.

Консултације:

Два пута недељно у складу са распоредом часова.

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

Наставник:

др Славољуб Узуновић, ванредни професор

Сарадник:

Никола Милошевић, асистент