

План извођења наставе на предмету: **Фитнес**

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|---|--|-------------------|--|---------------------|
| Студијски програм: Основне академске студије, Физичко васпитање и 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: 2019/2020. | | | | |
| 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 | IX | Усмено излагање, | |

| | | | | |
|-------------|--|--------------------------|--------------------------------------|----------------------------|
| | елементи). | | 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 | 7004 |
| 13. | Исхрана и вежбање | XIII | Усмено излагање, а-в метода, ИН | 7932 |
| 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

Колоквијум теорија: обухвата 13 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). Студент може да оствари максимално 10 поена, а обавезан је да оствари минимум од 5 поена.

Колоквијум практично 1: обухвата практичан појединачан и групни приказ задате кореографије плесног аеробика од 20 „осмица“ у структури. Студент мора да прикаже кореографију у целини, индивидуално на бројање и групно уз музику. Елементи вредновања су: ритам, темпо, простор, динамика и израз. За минимум поена је потребно да студент прикаже вежбу само уз бројање при чему мора да освоји 5 поена.

Колоквијум практично 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 при чему мора да освоји минимум од 5 поена.

Колоквијум практично 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 при чему мора да освоји минимум од 5 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; праксу у в-о установама; учешће у научно-истраживачком раду и др. при чему мора да освоји минимум од 5 поена.

Практични испит: обухвата објашњење једне од понуђених вежби за развој снаге са реквизитима и на справама из уџбеника.

Усмени испит: обухвата два питања из следећих области: Мишићни фитнес, Флексибилност и Телесна композиција. Потпуни одговор се вреднује са 15 поена.

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 profesionalns 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% 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