

Fakultet za sport i fizičko vaspitanje / SPORT FITNESS I TURIZAM / Sport za sve

Naziv predmeta:	Sport za sve			
Šifra predmeta	Status predmeta	Semestar	Broj ECTS kredita	Fond časova (P+V+L)
11691	Obavezan	3	7	2+2+0
Studijski programi za koje se organizuje	SPORT FITNESS I TURIZAM			
Uslovljenost drugim predmetima	Nema uslova za slušanje i prijavljivanje predmeta.			
Ciljevi izučavanja predmeta	Da studenti dobiju informacije o sportsko-rekreativnim aktivnostima koja treba da zadovolje opšte bio-psiho-socijalne potrebe građana za kretanjem, igrom i druženjem u cilju osvježanja, okrepljenja i njegovanja zdravog i aktivnog načina života, kako bi u kasnijem profesionalnom radu mogli da daju doprinos realizaciji i osmišljavanju programa prilagođenih učesnicima svih hronoloških dobi, različitog zdravstvenog stanja i u skladu sa individualnim specifičnostima učesnika/ca.			
Ishodi učenja	Nakon što student položi ovaj ispit, biće u mogućnosti da: 1. Analizira razloge, uzroke i posljedice koji su zadnjih decenija doveli do zabrinjavajućeg smanjenja fizičkih aktivnosti savremenog čovjeka. 2. Razumije osnovne faktore koji doprinose očuvanju i uapredjenju zdravstvenog statusa savremenog čovjeka; 3. Iznosi primjere i uvjerenja kojima pozitivno utiče na prihvatanje fizičke aktivnosti kao uslova za očuvanje zdravstvenog statusa. 4. Postigne nivo osposobljenosti kojim može da utiče na učenike da odbace nezdrave životne stilove i prihvate zdrave stilove. 5. Koristi znanja u testiranju i procjeni bio-psiho-motoričkog statusa različitih uzrasnih kategorija 6. Kontinuirano prati savremena israživanja i naučna dostignuća iz oblasti sportskih nauka; 7. Primjenjuje stečena znanja u praksi uz poštovanje individualnih razlika učesnika u programima sportsko-rekreativnih aktivnosti.			
Ime i prezime nastavnika i saradnika	Doc. dr Dragan Krivokapić			
Metod nastave i savladanja gradiva	Predavanja i diskusije. Seminarski rad. Učenje za pismenu i usmenu provjeru znanja.			
Plan i program rada				
Pripremne nedjelje	Priprema i upis semestra			
I nedjelja, pred.	Cilj, zadaci i značaj programa Sport za sve. Razmatranje uzroka i posljedica dinamičnih promjena životnih stilova. tokom zadnjih decenija;			
I nedjelja, vježbe	Osnovne karakteristike SFT baterija testova			
II nedjelja, pred.	Teorijske osnove Sporta za sve (zdravstveno-higijenske) Teorijske osnove Sporta za sve (psihološko-sociološke)			
II nedjelja, vježbe	Senior fitnes test - Definisane parametara funkcionalnog fitnesa kod starijih osoba			
III nedjelja, pred.	Značaj sportsko-rekreativnih aktivnosti u očuvanju i unapređenju zdravlja i kvaliteta života;			
III nedjelja, vježbe	Neaktivnost i patološka stanja kao uzroci slabljenja i propadanja organizma			
IV nedjelja, pred.	Uloga sportsko-rekreativnih aktivnosti u prevenciji i suzbijanju hroničnih nezaraznih bolesti.			
IV nedjelja, vježbe	Karakteristike koncepta: sport za razvoj i koncepta: sport plus podrške			
V nedjelja, pred.	Uloga sportsko-rekreativnih aktivnosti u prevenciji i suzbijanju hroničnih nezaraznih bolesti.			
V nedjelja, vježbe	Programi aktivnog odmor			
VI nedjelja, pred.	Planiranje i programiranje Sporta za sve; Manifestacije i takmičenja.			
VI nedjelja, vježbe	Protektivni efekti programa sportske rekreacije - sporta za sve			
VII nedjelja, pred.	I kolokvijum			
VII nedjelja, vježbe	Kolokvijalna nedjelja			
VIII nedjelja, pred.	Neke specifičnosti motoričkih mjerenja djece. Sport za sve u obrazovnom sistemu			
VIII nedjelja, vježbe	Fizička forma i zdravstveni status			
IX nedjelja, pred.	Upravljanje transformacionim procesima u funkciji dobijanja informacija o stanju čovjeka u pojedinim fazama tog procesa.			
IX nedjelja, vježbe	Benefiti koje donosi aktivni odmor i redovna fizička aktivnost			
X nedjelja, pred.	Sport za sve osoba trećeg doba uz preporuke za procjenu doziranja opterećenja.			
X nedjelja, vježbe	Kako aktivan odmor djeluje?			

XI nedjelja, pred.	Sport za sve osoba narušenog zdravlja i osoba sa umanjenim psiho-fizičkim sposobnostima.					
XI nedjelja, vježbe	Mini programi aktivnog odmora u procesu rada					
XII nedjelja, pred.	Cilj, zadaci i značaj programa Sport za sve. Razmatranje uzroka i posljedica dinamičnih promjena životnih stilova. tokom zadnjih decenija;					
XII nedjelja, vježbe	Primjer zemalja preventivno zdravstvene zsnjerenio					
XIII nedjelja, pred.	Uloga sportsko-rekreativnih aktivnosti u prevenciji i suzbijanju hroničnih nezaraznih bolesti.					
XIII nedjelja, vježbe	Mehanizmi pozitivnog uticaja programa sportske rekreacije					
XIV nedjelja, pred.	Značaj osposobljavanja kadrova u za kvalitetnu realizaciju organizovanih sportsko-rekreativnih aktivnosti.					
XIV nedjelja, vježbe	Povezanost fizičke forme i zdravstvenog statusa;					
XV nedjelja, pred.	II kolokvijum					
XV nedjelja, vježbe	Druga kolokvijalna nedjelja					
Opterećenje studenta	Nedjeljno 7 kredita x 40/30 = 9 sati i 20 minuta Struktura: 2 sati predavanja 2 sati vježbi 4 sati i 20 minuta individualnog rada studenta (priprema za laboratorijske vježbe, za kolokvijume, izrada domaćih zadataka) uključujući i konsultacije U toku semestra Nastava i završni ispit: (9 sati i 20 minuta) x 16 = 149 sati i 20 minuta Neophodna priprema prije početka semestra (administracija, upis, ovjera): 2 x (9 sati i 20 minuta) = 18 sati i 40 minuta Ukupno opterećenje za predmet: 7 x 30 = 210 sati Dopunski rad za pripremu ispita u popravnom ispitnom roku, uključujući i polaganje popravnog ispita od 0 - 30 sati. Struktura opterećenja: 149 sati i 20 minuta (nastava) + 18 sati i 40 minuta (priprema) + 30 sati (dopunski rad)					
Nedjeljno			U toku semestra			
7 kredita x 40/30=9 sati i 20 minuta 2 sat(a) teorijskog predavanja 0 sat(a) praktičnog predavanja 2 vježbi 5 sat(a) i 20 minuta samostalnog rada, uključujući i konsultacije			Nastava i završni ispit: 9 sati i 20 minuta x 16 =149 sati i 20 minuta Neophodna priprema prije početka semestra (administracija, upis, ovjera): 9 sati i 20 minuta x 2 =18 sati i 40 minuta Ukupno opterećenje za predmet: 7 x 30=210 sati Dopunski rad za pripremu ispita u popravnom ispitnom roku, uključujući i polaganje popravnog ispita od 0 do 30 sati (preostalo vrijeme od prve dvije stavke do ukupnog opterećenja za predmet) 42 sati i 0 minuta Struktura opterećenja: 149 sati i 20 minuta (nastava), 18 sati i 40 minuta (priprema), 42 sati i 0 minuta (dopunski rad)			
Obaveze studenta u toku nastave			Studenti su obavezni da redovno pohađaju nastavu i aktivno učestvuju u njoj. Priprema seminarskih i domaćih zadataka.			
Konsultacije			Utorkom od 10 do 11 h			
Literatura			Literatura: Sport za sve, skripta- izabrana poglavlja iz referentne literature. Mikalački, M.(2005): Sportska rekreacija. Fakultet fizičke kulture u Novom Sadu Mitić, D.(2001): Rekreacija. Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja u Beogradu.			
Oblici provjere znanja i ocjenjivanje			Dva kolokvijuma do 20 poena (ukupno 40 poena). Prisustvo i aktivno učešće unastavi do 10 poena. Završni ispit sa 50 poena. Prelazna ocjena se dobija ako se kumulativno sakupi najmanje 50 poena. OCJENE: E = 50 - 59; D=60 - 69; C =70 - 79; B = 80 - 89; A = 90 - 100 poena .			
Posebne naznake za predmet			Nema			
Napomena			Nema			
Ocjena:	F	E	D	C	B	A
Broj poena	manje od 50 poena	više ili jednako 50 poena i manje od 60 poena	više ili jednako 60 poena i manje od 70 poena	više ili jednako 70 poena i manje od 80 poena	više ili jednako 80 poena i manje od 90 poena	više ili jednako 90 poena