

**Fakultet za sport i fizičko vaspitanje / Sport i fitnes / Kineziološka i antropološka analiza fitnessa**

Uslovljenost drugim predmetima	Nema uslova za prijavljivanje i služanje predmeta
Ciljevi izučavanja predmeta	Usvajanje znanja o kineziološkoj i antropološkoj strukturi fenomena fitness, njegovim počecima, razvoju i savremenom trenutku, kao i uticaju njegovih programa na transformaciju antropoloških karakteristika.
Ime i prezime nastavnika i saradnika	prof. dr Kemal Idrizović
Metod nastave i savladanja gradiva	Predavanja, konsultacije, provjera znanja.
I nedjelja, pred.	Uvodno predavanje
I nedjelja, vježbe	Uvodno predavanje
II nedjelja, pred.	Definisanje pojma fitness
II nedjelja, vježbe	Definisanje pojma fitness
III nedjelja, pred.	Fitness kroz vrijeme
III nedjelja, vježbe	Fitness kroz vrijeme
IV nedjelja, pred.	Teorijske osnove fitnessa
IV nedjelja, vježbe	Teorijske osnove fitnessa
V nedjelja, pred.	Kineziološka analiza fitnessa
V nedjelja, vježbe	Kineziološka analiza fitnessa
VI nedjelja, pred.	Kolokvijum I
VI nedjelja, vježbe	Nema
VII nedjelja, pred.	Antropološka analiza fitnessa
VII nedjelja, vježbe	Antropološka analiza fitnessa
VIII nedjelja, pred.	Fitness kao nivo forme; Fitness kao način života; Fitness kao multidimenz. vježbovni oblik
VIII nedjelja, vježbe	Nema
IX nedjelja, pred.	Weight trening
IX nedjelja, vježbe	Nema
X nedjelja, pred.	Aerobik
X nedjelja, vježbe	Nema
XI nedjelja, pred.	Strečing i Pilates
XI nedjelja, vježbe	Nema
XII nedjelja, pred.	Kolokvijum II
XII nedjelja, vježbe	Nema
XIII nedjelja, pred.	Sportski fitness Fitness i Wellness
XIII nedjelja, vježbe	Nema
XIV nedjelja, pred.	Sportski fitness
XIV nedjelja, vježbe	Nema
XV nedjelja, pred.	Završni ispit
XV nedjelja, vježbe	
Obaveze studenta u toku nastave	Studenti su obavezni, da pohađaju nastavu, obrade zadate teme, polažu 2 kolokvijuma
Konsultacije	Ponedjeljak, 10 - 11 h
Opterećenje studenta u casovima	Nedjeljno 6 kredita x 40/30 = 8 sati Struktura: 3 sata teorijskog predavanja 5 sati samostalnog rada, uključujući konsultacije U toku semestra Nastava i završni ispit: 8 sati x 16 = 128 sati Neophodne pripreme prije početka semestra (administracija, upis, ovjera) 2 x 7 sati = 14 sati Ukupno opterećenje za predmet 6x30 = 180 sati Dopunski rad za pripremu ispita u popravnom ispitnom roku, uključujući i

	polaganje popravnog ispita od 0 do 36 sata (preostalo vrijeme od prve dvije stavke do ukupnog opterećenja za predmeti) Struktura opterećenja: 128 sati nastava i (Nastava)+14 sati.(Priprema)+36 sata(Dopun. rad)
Literatura	Nićin, Đ. (2003). Fitness. Fakultet za menadžment u sportu Univerziteta «Braća Karić», Beograd; Sharkey, B., Gaskill; S. (2008). Vežbanje i zdravlje. Beograd: Data status; Delavier, F. (2006). Anatomija treninga snage. Beograd: Data Status; Nikolić, Z. (1996). Fiziologija fizičke aktivnosti. Fakultet fizičke kulture Univerziteta u Beogradu; Anderson, B. (2001). Stretching. Zagreb: Gopal.
Oblici provjere znanja i ocjenjivanje	Prisustvo nastavi 10 poena. Dva kolokvijuma po 20 poena. Završni ispit 50 poena. Prelazna ocjena se dobija ako se kumulativno sakupi najmanje 51 poen.
Posebne naznake za predmet	U procesu nastave ovog predmeta, pored klasičnih organizaciono metodskih oblika rada, koriste se još i najsavremeniji (samostalni, grupno/samostalni, organizacioni, samostalni i grupno samostalno heuristički), kao i niz drugih specifičnih, konvencionalnih
Napomena	Nema
Ishodi učenja	Po završetku ovog predmeta student će moći da: 1. Objašnjava nastanak i razvoj fenomena fitness 2. Analizira fitness sa antropološkog stanovišta 3. Analizira fitness sa kineziološkog stanovišta 4. Prepoznaje vježbovnu multidimenzionalnost fitness-a 5. Klasifikuje vježbače na osnovu njihovog zdravstvenog i kondicionog statusa