

Fakultet za sport i fizičko vaspitanje / Sport i fitnes / Programiranje i kontrola u fitnessu

Uslovljenost drugim predmetima	Nema uslova za prijavljivanje i slušanje predmeta
Ciljevi izučavanja predmeta	U okviru nastave predmeta Programiranje i kontrola u fitness-u studenti trebaju usvojiti osnovna znanja o periodizaciji fitness vježbovnih programa, odnosno o planiranju, programiranju, realizaciji i kontroli osnovnih fitness vježbovnih sistema.
Ime i prezime nastavnika i saradnika	Prof. dr Kemal Idrizović, mr Aldijana Muratović
Metod nastave i savladanja gradiva	Predavanja, konsultacije, provjera znanja.
I nedjelja, pred.	Fitness i sport
I nedjelja, vježbe	Fitness i sport
II nedjelja, pred.	Sportski i rekreativni fitness programi
II nedjelja, vježbe	Sportski i rekreativni fitness programi
III nedjelja, pred.	Komponente fitness treninga
III nedjelja, vježbe	Komponente fitness treninga
IV nedjelja, pred.	Planiranje fitness treninga
IV nedjelja, vježbe	Planiranje fitness treninga
V nedjelja, pred.	Fitness trenažni ciklusi i njihovo programiranje
V nedjelja, vježbe	Fitness trenažni ciklusi i njihovo programiranje
VI nedjelja, pred.	Kolokvijum I
VI nedjelja, vježbe	Nema
VII nedjelja, pred.	Metodika razvijanja funkcionalnih sposobnosti
VII nedjelja, vježbe	Metodika razvijanja funkcionalnih sposobnosti
VIII nedjelja, pred.	Metodika razvijanja morfoloških karakteristika
VIII nedjelja, vježbe	Metodika razvijanja morfoloških karakteristika
IX nedjelja, pred.	Metodika razvijanja motoričkih sposobnosti
IX nedjelja, vježbe	Metodika razvijanja motoričkih sposobnosti
X nedjelja, pred.	Dijagnostika u sportu
X nedjelja, vježbe	Nema
XI nedjelja, pred.	Dijagnostika u fitnessu
XI nedjelja, vježbe	Nema
XII nedjelja, pred.	Kolokvijum II.
XII nedjelja, vježbe	Nema
XIII nedjelja, pred.	Principi pravilne ishrane
XIII nedjelja, vježbe	Nema
XIV nedjelja, pred.	Oporavak u fitnessu
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 h
Opterećenje studenta u casovima	Nedjeljno 5 kredita x 40/30 = 6 sati i 40 minuta Struktura: 2 sata predavanja 4 sata i 40 minuta samostalnog rada, uključujući konsultacije U toku semestra Nastava i završni ispit: 6 sati 40 minuta x 16 = 106 sati i 40 minuta Neophodne pripreme prije početka semestra (administracija, upis, ovjera) 2 x (6 sati i 40 minuta) = 13 sati i 20 minuta Ukupno opterećenje za predmet 5x30 = 150 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 predmeti) Struktura

	opterećenja: 106 sati i 40 min.(Nastava)+13 sati.i 20 minuta (Priprema)+30 sata(Dopun. rad)
Literatura	Idrizović, Dž., Idrizović, K. (2001). Osnovi antropomotorike. Podgorica: Univerzitet Crne Gore; Findak, V. (1997). Programiranje u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi. Zagreb: Školske novine. Anderson, B., Burke, E., Pearl, B. (2000). Fitness za sve. Zagreb, Gopal; Nićin, Đ. (2003). Fitness. Fakultet za menadžment u sportu Univerziteta «Braća Karić», Beograd.
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. Klasifikuje fitness programe 2. Objašnjava pojam planiranja i programiranja u fitness-u 3. Dijagnostifikuje i kontinuirano prati efekte fitness programa 4. Samostalno periodizira individualne i grupne fitness programe vježbanja 5. Primjenjuje fitness programe u sportu i rekreaciji