

Fakultet za sport i fizičko vaspitanje / SPORT FITNESS I TURIZAM / Programiranje i kontrola u fitnessu

Uslovljenost drugim predmetima	Nema
Ciljevi izučavanja predmeta	U okviru nastave predmeta Programiranje I kontrola u fitnessu student trebaju usvojiti osnovna znanja o periodizaciji fitnes vježbovnih programa, odnosno o planiranju, programiranju i realizaciji I kontroli osnovnih fitnes vježbovnih Sistema.
Ime i prezime nastavnika i saradnika	Doc. dr Marina Vukotić
Metod nastave i savladanja gradiva	Predavanja , konsultacije, provjera znanja
I nedjelja, pred.	Termini fitnesa vezani za zdravlje
I nedjelja, vježbe	
II nedjelja, pred.	Fitnes i zdravlje
II nedjelja, vježbe	
III nedjelja, pred.	Analiza i modeliranje fitnes programa vježbanja
III nedjelja, vježbe	
IV nedjelja, pred.	Kardiofitnes
IV nedjelja, vježbe	
V nedjelja, pred.	Aerobni i gupni programi u fitnessu
V nedjelja, vježbe	
VI nedjelja, pred.	Kolokvijum I
VI nedjelja, vježbe	
VII nedjelja, pred.	Fitnes u vrhunskom sportu
VII nedjelja, vježbe	
VIII nedjelja, pred.	Fitnes programi u sportu
VIII nedjelja, vježbe	
IX nedjelja, pred.	Metodičke zakonitosti u realizaciji fitnes programa
IX nedjelja, vježbe	
X nedjelja, pred.	Metodika razvijanja funkcionalnih sposobnosti
X nedjelja, vježbe	
XI nedjelja, pred.	Metodika razvijanja morfoloških karakteristika
XI nedjelja, vježbe	
XII nedjelja, pred.	Metodika razvijanja motoričkih sposobnosti
XII nedjelja, vježbe	
XIII nedjelja, pred.	Kolokvijum II
XIII nedjelja, vježbe	
XIV nedjelja, pred.	Elitni fitnes
XIV nedjelja, vježbe	
XV nedjelja, pred.	Vaš individualni fitnes program.
XV nedjelja, vježbe	
Obaveze studenta u toku nastave	Nedjeljno 5 kredita x 40/30 = 6 sati i 40 minuta Struktura: 3 sati predavanja 1 sati vježbi 2 sati i 40 minuta individualnog rada studenta (priprema za laboratorijske vježbe, za kolokvijume, izrada domaćih zadataka) uključujući i konsultacije
Konsultacije	srijedom 13 do 14 h časova
Opterećenje studenta u casovima	U toku semestra Nastava i završni ispit: (6 sati i 40 minuta) x 16 = 106 sati i 40 minuta Neophodna priprema prije početka semestra (administracija, upis, ovjera): 2 x (6 sati i 40 minuta) = 13 sati i 20 minuta Ukupno opterećenje za predmet: 5 x 30 = 150 sati Dopunski rad za pripremu ispita u

	popravnom ispitnom roku, uključujući i polaganje popravnog ispita od 0 – 30 sati. Struktura opterećenja: 106 sati i 40 minuta (nastava) + 13 sati i 20 minuta (priprema) + 30 sati (dopunski rad)
Literatura	Idrizović; Anderson , B., Bruke, E., Pearl, B, (2000). Fitness za sve. Zagreb; Idrizović, DŽ., Idrizović, K. (2001). Osnovi antropomotorike. Podgorica: Univerzitet Crne Gore; Nićin , Đ.(2003). Fitness. Fakultet za menadžment u sportu, Univerzitet „Braća Karić“, Beograd. Mikić, B., Tanović I., Stanković, N. (2013). Fitness. Evropski Univerzitet: Brčko. - .
Oblici provjere znanja i ocjenjivanje	Prisustvo i angažovanost u nastavi, 10 poena. Dva kolokvijuma po 20 poena Završni ispit 50 poena Prelazna ocijena dobija se ako se kumulativno sakupi najmanje 51 poen.
Posebne naznake za predmet	Nema
Napomena	
Ishodi učenja	Klasfikuje fitnes programe; Objašnjava pojam planiranja i programiranja u fitnesu Dijagnostifikuje i kontinuirano prati efekte fitnes programa Samostalno periodizira individualne i grupne fitnes programme vježbanja Primjenjuje fitnes programme u sportu i rekreaciji