

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

Naziv predmeta:	Kineziološka i antropološka analiza fitnessa			
Šifra predmeta	Status predmeta	Semestar	Broj ECTS kredita	Fond časova (P+V+L)
7657				
Studijski programi za koje se organizuje	Sport i fitnes			
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.			
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			
Ime i prezime nastavnika i saradnika	prof. dr Kemal Idrizović			
Metod nastave i savladanja gradiva	Predavanja, konsultacije, provjera znanja.			
Plan i program rada				
Pripremne nedjelje	Priprema i upis semestra			
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 fitnessFitness i Wellness			

XIII nedjelja, vježbe	Nema					
XIV nedjelja, pred.	Sportski fitness					
XIV nedjelja, vježbe	Nema					
XV nedjelja, pred.	Završni ispit					
XV nedjelja, vježbe						
Opterećenje studenta	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)					
Nedjeljno	U toku semestra					
kredita x 40/30=0 sati i 0 minuta 0 sat(a) teorijskog predavanja 0 sat(a) praktičnog predavanja 0 vježbi 0 sat(a) i 0 minuta samostalnog rada, uključujući i konsultacije	Nastava i završni ispit: 0 sati i 0 minuta x 16 =0 sati i 0 minuta Neophodna priprema prije početka semestra (administracija, upis, ovjera): 0 sati i 0 minuta x 2 =0 sati i 0 minuta Ukupno opterećenje za predmet: x 30=0 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) 0 sati i 0 minuta Struktura opterećenja: 0 sati i 0 minuta (nastava), 0 sati i 0 minuta (priprema), 0 sati i 0 minuta (dopunski rad)					
Obaveze studenta u toku nastave	Studenti su obavezni, da pohađaju nastavu, obrade zadate teme, polažu 2 kolokvijuma					
Konsultacije	Ponedjeljak, 10 - 11 h					
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					
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