

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

Naziv predmeta:	Programiranje i kontrola u fitnessu			
Šifra predmeta	Status predmeta	Semestar	Broj ECTS kredita	Fond časova (P+V+L)
7661	Obavezan	1	6	3+1+0
Studijski programi za koje se organizuje	SPORT FITNESS I TURIZAM			
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.			
Ishodi učenja	Klasfikuje fitnes programe; Objasnjava pojam planiranja i programiranja u fitnessu Dijagnostifikuje i kontinuirano prati efekte fitnes programa Samostalno periodizira individualne i grupne fitnes programme vježbanja Primjenjuje fitnes programme u sportu i rekreaciji			
Ime i prezime nastavnika i saradnika	Doc. dr Marina Vukotić			
Metod nastave i savladanja gradiva	Predavanja , konsultacije, provjera znanja			
Plan i program rada				
Pripremne nedjelje	Priprema i upis semestra			
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						
Opterećenje studenta	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)					
Nedjeljno			U toku semestra			
6 kredita x 40/30=8 sati i 0 minuta 3 sat(a) teorijskog predavanja 0 sat(a) praktičnog predavanja 1 vježbi 4 sat(a) i 0 minuta samostalnog rada, uključujući i konsultacije			Nastava i završni ispit: 8 sati i 0 minuta x 16 =128 sati i 0 minuta Neophodna priprema prije početka semestra (administracija, upis, ovjera): 8 sati i 0 minuta x 2 =16 sati i 0 minuta Ukupno opterećenje za predmet: 6 x 30=180 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) 36 sati i 0 minuta Struktura opterećenja: 128 sati i 0 minuta (nastava), 16 sati i 0 minuta (priprema), 36 sati i 0 minuta (dopunski rad)			
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			
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						
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