

Студијски програм: Физичко васпитање и спорт			
Врста и ниво студија: мастер академске студије			
Назив предмета: <b>ТЕОРИЈА И ТЕХНОЛОГИЈА РЕКРЕАЦИЈЕ 3</b>			
Наставник (за предавања): <b>Митић Р. Душан, Стојиљковић Р. Станмир, Јовановић С. Александар</b> Наставник/сарадник (за вежбе): <b>Стојиљковић Р. Станмир, Пребег Ж. Горан, Рајковић М. Жељко, Марковић М. Милош</b>			
Статус предмета: изборни			
Број ЕСПБ: 6			
Услов: завршене академске студије,обавезна изборна област рекреације			
<b>Циљ предмета</b> је упознавање студената са систематизацијом комплексне проблематике рекреације и праћење трендова истраживања у области Спорта за све, рекреације запослених, ученика, валоризацију фитнес програма и анимације програма рекреативних активности у туризму.			
<b>Исход предмета:</b> Да студент буде оспособљен да прати научну и стручну литературу и започне процес систематизације и праћење тренда истраживања планирања и програмирања рекреативних активности и садржаја у фитнесу и анимације програма рекреативних активности у туризму; Да студент започне процес дефинисања истраживачког проблема, користи одговарајућу методологију и буде у стању да дефинише релевантни узорак и одабере одговарајући узорак варијабли којима ће започети процес валоризације ефеката примене програма активности.			
<b>Садржај предмета</b> <i>Теоријска настава</i> - Сагледавање исхране као битног сегмента за здравље и неодојивог дела свих физичких активности у оквиру рекреације. Процена стања ухрањености; Сагледавање облика гојазности; Класификација и подела гојазности; Узроци гојазности; компликације изазване гојазношћу. Сагледавање метода за редукцију гојазности. Планирање и програмирање фитнес програма и њихова валоризација. Планирање, програмирање и валоризација анимације програма рекреативних активности у туризму <i>Практична настава</i> - Кроз дебату анализирати домете примене појединих модела рекреације; Припрема за прегледни рад истраживања и Наставна пракса у одабраној области			
<b>Литература</b>			
1. Митић Д: РЕКРЕАЦИЈА, уџбеник на Факултету спорта и физичког васпитања у Београду, Београд 2001			
2. Зборници радова са Светских и Европских конференција TAFISE, ECSS, Олимпијских конгреса Спорта за све, Европских конгреса спортских наука и сл.			
3. Стојиљковић, Станмир, Митић Душан., Мандарић, Сања, Нешић, Дејан. ПЕРСОНАЛНИ ФИТНЕС, Факултет спорта и физичког васпитања Универзитета у Београду, 2012			
4. American College of Sports Medicine (1998). Position Stand: The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. <i>Med. Sci. Sports Exerc.</i> , vol. 30, no. 6, pp. 975-991.			
5. American College of Sports Medicine (2009). Position Stand: Progression models in resistance training for healthy adults. <i>Med. Sci. Sports Exerc.</i> , vol. 41, no. 3, pp. 687-708. Група аутора,			
6. Електронске базе података Medline, Sport diskus...			
<b>Број часова активне наставе</b>			Остали часови:
Предавања: 3	Вежбе: 2	Други облици наставе: Студијски истраживачки рад:	
			4
<b>Методe извођења наставе</b> Активна учешће студената у настави, који се унапред припремају за теоријске делове и активно разрађивање модела у практичним предавањима			
<b>Оцена знања (максимални број поена 100)</b>			
<b>Предиспитне обавезе</b>	<b>поена</b>	<b>Завршни испит</b>	<b>поена</b>
активност у току предавања	<b>10</b>	писмени испит	
практична настава	<b>10</b>	усмени испит	<b>30</b>
колоквијум-и	<b>10</b>	.....	
семинар-и	<b>40</b>		