

Студијски програм: Физичко васпитање и спорт			
Врста и ниво студија: основне академске студије			
Назив предмета: <b>ТЕОРИЈА И ТЕХНОЛОГИЈА РЕКРЕАЦИЈЕ 2</b> (наставак)			
Наставник (за предавања): <b>Митић Р. Душан, Стојиљковић Р. Станимир, Јовановић С. Александар</b>			
Наставник/сарадник (за вежбе): <b>Пребег Ж, Горан, Рајковић М. Жељко, Марковић М. Милош</b>			
Статус предмета: изборни			
Број ЕСПБ: 6			
Услов: Теорија и методика рекреације			
<b>Циљ предмета</b>			
Циљ предмета је упознавање студента са принципима и законитостима које владају у процесу прилагођавања организма на разноврсне рекреативне активности, значајем редовне физичке активности за здравље, одржавање и повећање радне способности и неговањем здравог стила живота. Студент ће стећи општа и специфична знања и вештине потребне за самостално планирање, програмирање и вођење програмираног вежбања.			
<b>Исход предмета</b>			
Очекивани исход је да студент процени телесну композицију; да препозна индикаторе на основу којих конципира програм активности за побољшање физичке радне способности; да може самостално реализује батерију тестова за процену физичке радне способности и да направи персонални фитнес програм за побољшање основних психомоторних особина; да студент може самостално да организује и реализује програм дневних и вечерњих активности за поједине категорије гостију у току летње туристичке сезоне			
<b>Садржај предмета</b>			
<i>Теоријска настава</i> – Методе за одређивање телесне композиције; Индикације и контраиндикације за програм вежбања; Физичка активност за особе које имају хроничне незаразне болести; Методи и програми за побољшање издржљивости, покретљивости и снаге, снаге појединих мишићних група. Теренски тестови за процену издржљивости. Дијагностика и препорука активности за грађане. Летње рекреативне активности и садржаји			
<i>Практична настава</i> – Мерење и израчунавање телесне композиције. Теренски тестови за процену издржљивости. Процена физичке радне способности. Моделирање програма за побољшање телесне композиције, развој појединих мишићних група и побољшање аеробне способности и покретљивости. Организација рада саветовалишта за рекреативце Приказ летњих спортова и рекреативних активности.			
<b>Литература</b>			
1) Митић Д. Рекреација, уџбеник на Факултету спорта и физичког васпитања у Београду, Београд 2001; 2) Стојиљковић С, Митић Д, Мандарић С, Нешић Д. Персонални фитнес, Факултет спорта и физичког васпитања Универзитета у Београду, 2012; 3) Маџура, М. Основи рекреацијске медицине, скрипта, Београд, 2007; 4) Ћурчић В, Банићевић М, Здравковић Д, Митић Д. Медицински правилник. Златибор: Специјална болница за болести штитасте жлезде и болести метаболизма, 2008			
<b>Број часова активне наставе</b>			Остали часови
Предавања: 2	Вежбе: 2	Други облици наставе: Студијски истраживачки рад:	
<b>Методе 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>5</b>		