

Студијски програм: Рекреација			
Врста и ниво студија: основне струковне студије			
Назив предмета: ГРУПНИ ФИТНЕС			
Наставник (за предавање): Мандарић Д. Сања			
Наставник (за вежбе): Мандарић Д. Сања			
Статус предмета:обавезни			
Број ЕСПБ: 4			
Услов: одслушани садржаји из предмета Плесови			
Циљ предмета:			
Циљ предмета Групни фитнес је да оспособи студента за самостално планирање, програмирање и вођење програма групног фитнеса у раду са различитим циљним групама.			
Исход предмета:			
Очекује се да студент теоријски и практично буде оспособљен за реализацију програма групног фитнеса, да овлада моторичким вештинама карактеристичних за садржаје групног фитнеса, стручном терминологијом и начином комуникације у раду са различитом популацијом у подручју рекреације.			
Садржај предмета:			
<i>Теоријска настава:</i>			
Теоријска настава обухвата дефинисање појма групни фитнес његовом настанку и развоју. Теоријски садржај чине основни појмови и дефиниције, стручна терминологија, циљеви, задаци, принципи, методе и структуру часа карактеристичних за поједине програмске садржаје. Значај музике у програмима групног фитнеса.			
<i>Практична настава:</i>			
Практична настава обухвата упознавање са основним карактеристикама програма групног фитнеса ("High-low" аеробик, "Step" аеробик, "Tae-bo" аеробик, "Workout", "Aqua" аеробик, Пилатес, програми вежбања са реквизитима), методским и дидактичким принципима сатављања кореографија, вођењу часа, повезивању покрета и кретања уз музику.			
Литература:			
Стојиљковић, С., Митић, Д., Мандарић, С., Нешић, Д. (2005). Fitness. Београд: ФСФВ			
Шилер, Б. (2005). Пилатес тело. Београд: IP ESOTHERIA.			
Champion, N., Hurst, G. (1999).The Aerobics instructor's handbook. East Roseville: Kangaroo Press.			
Број часова активне наставе			Остали часови:
Предавања: 1	Вежбе: 3	Други облици наставе: Студијски истраживачки рад:	
Методе извођења наставе: Интерактивна теоријска и практична предавања, мултимедијалне пројекције, практично вежбање и попуњавање Практикума			
Оцена знања (максимални број поена 100)			
Предиспитне обавезе	поена	Завршни испит	поена
активност у току предавања	10	писмени испит	40
практична настава	10	усмени испит	20
колоквијум-и	20		
семинар-и			