

Студијски програм: Рекреација			
Врста и ниво студија: основне струковне студије			
Назив предмета: ПЕРСОНАЛНИ ФИТНЕС			
Наставник (за предавања): Стојиљковић Р. Станимир			
Наставник/сарадник (за вежбе): Стојиљковић Р. Станимир			
Статус предмета: обавезни			
Број ЕСПБ: 4			
Услов: положени испити из предмета Анатомија, Антропомоторика, Физиологија физичке активности			
Циљ предмета			
Основни циљ предмета је да омогући студентима: да физичку припрему сагледају као значајну област у свим сегментима физичке културе; да спознају структуру физичких способности најважнијих у рекреацији; да стекну сазнања о методама развоја појединих физичких способности значајних у рекреацији; да схвате законитости интегралног приступа физичкој припреми у рекреацији.			
Исход предмета			
Очекивани исход је да оспособи студенте да самостално планирају, програмирају, организују и непосредно реализују индивидуално прилагођене и правилно дозиране програме вежбања у фитнесу, у циљу развоја појединих физичких способности (издржљивост, снага, покретљивост), као и комплексне програме који утичу на свестрани развој најважнијих способности и посредно имају позитиван утицај на телесни састав и опште здравствено стање вежбача у рекреацији.			
Садржај предмета			
<i>Теоријска настава:</i> Основни појмови - физичка способност, физичка припрема, фитнес, персонални фитнес. Место фитнеса у систему физичке културе. Улога и значај физичке припреме у фитнесу. Аеробна издржљивост као физичка способност човека. Тестирање аеробне издржљивости. Методика развоја аеробне издржљивости у фитнесу. Планирање и периодизација у тренингу издржљивости. Аеробни програми вежбања. Снага као физичка способност човека. Тестирање силе, снаге и мишићне издржљивости. Методика развоја снаге у фитнесу. Планирање и периодизација у тренингу снаге. Програми за развој снаге у фитнесу. Вежбе за развој појединих мишићних група. Покретљивост као физичка способност човека. Тестирање покретљивости. Методика повећања покретљивости у фитнесу. Програми за развој покретљивости у фитнесу. Вежбе растезања за поједине мишићне групе. Конститутивни елементи телесног састава. Програми за корекцију телесног састава у фитнесу. Исхрана у циљу постизања и очувања доброг фитнес статуса. Интегралан приступ персоналном фитнесу.			
<i>Практична настава:</i> На вежбама се приказују бројне методе и технике: тестирања вежбача почетника; избора програма вежбања у складу са потребама и жељама корисника; планирања и програмирања вежбања; индивидуалног дозирања оптерећења; евалуације примењених програма; извођења вежби које се користе у развоју аеробне издржљивости, снаге и покретљивости. Колоквијум: приказ рада са слободним теговима и на изотоничним тренажерима			
Литература			
Стојиљковић, С., Митић, Д., Мандарић, С., Нешић, Д. (2012): Персонални фитнес; научна монографија / уџбеник, Факултет спорта и физичког васпитања Универзитета у Београду, Београд.			
Број часова активне наставе			Остали часови
Предавања: 2	Вежбе: 1	Други облици наставе:	
			Студијски истраживачки рад:
Методe извођења наставе: Излагање наставника о темама из наставног програма, презентације резултата индивидуалног или тимског рада на појединим проблемима од стране студената, дискусије о питањима из наставног програма предмета. Рад у мањим групама у учионици или фитнес центру, где се у форми радионица решавају практични проблеми везани за физичку припрему у рекреацији.			
Оцена знања (максимални број поена 100)			
Предиспитне обавезе	поена	Завршни испит	поена
активност у току предавања	10	писмени испит	50
практична настава	10	усмени испит	
колоквијум-и	20		
семинар-и	10		