

Студијски програм/студијски програми: Спорт			
Врста и ниво студија: основне струковне студије			
Назив предмета: ГРУПНИ ФИТНЕС			
Наставник (за предавања): Мандарић Д. Сања			
Наставник/сарадник (за вежбе): Мандарић Д. Сања			
Статус предмета: изборни			
Број ЕСПБ: 4			
Услов:			
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 оквиру примене ових садржаја.			
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 састављања кореографија, вођењу часа, повезивању покрета и кретања уз музику.			
Литература:			
1. Стојиљковић, С., Митић, Д., Мандарић, С., Нешић, Д. (2005). Fitness. Београд: ФСФВ			
2. Шилер, Б. (2005). Пилатес тело. Београд: IP ESOTHERIA.			
3. Champion, N., Hurst, G. (1999). The Aerobics instructor's handbook. East Roseville: Kangaroo Press.			
Број часова активне наставе			Остали часови
Предавања: 1	Вежбе: 2	Други облици наставе:	
Методе извођења наставе: Интерактивна теоријска и практична предавања, мултимедијалне пројекције.			
Оцена знања (максимални број поена 100)			
Предиспитне обавезе	поена	Завршни испит	поена
активност у току предавања	10	практични испит	40
практична настава	10	усмени испит	20
предиспитне вежбе	20		