

Студијски програм: Мастер академске студије Физичко васпитање и спорт 60 ЕСПБ			
Назив предмета: Теорија и технологија рекреације 3			
Наставници: Митић Р. Душан, Стојиљковић Р. Станимир, Пребег Ж. Горан			
Статус предмета: Изборни			
Број ЕСПБ: 6			
Услов: завршене академске студије,обавезна изборна област рекреације			
Циљ предмета			
Циљ предмета 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.			
Исход предмета			
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.			
Садржај предмета			
<i>Теоријска настава</i>			
Сагледавање исхране као битног сегмента за здравље и неодвојивог 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 редукацију 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.			
Литература			
1.Митић Д. (2001). <i>Рекреација</i> . Београд: ФСФВ. 2. Зборници радова са Светских и Европских конференција TAFISE, ECSS, Олимпијских конгреса Спорта за све, Европских конгреса спортских наука и сл. 3.Стојиљковић, С, Митић Д., Мандарић, Са, Нешић, Д. (2012). <i>Персонални фитнес</i> , Београд: ФСФВ. 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> ,30(6), 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> , 41(3), 687-708.			
Број часова активне наставе	Теоријска настава: 3	Практична настава: 2	
Методe извођења наставе			
Активна учешће студената у настави, који се унапред припремају за теоријске делове и активно разрађивање модела у практичним предавањима			
Оцена знања (максимални број поена 100)			
Предиспитне обавезе	поена	Завршни испит	поена
активност у току предавања	10	писмени испит	
практична настава	10	усмени испит	30
колоквијуми	10	
семинари	40		