

СТУДИЈСКИ ПРОГРАМ: Рекреација

ПРЕДМЕТ: Групни фитнес (1+3)

ШКОЛСКА: 2019/20. година

ПЛАН ПРЕДАВАЊА И ИЗВОЂЕЊА ВЕЖБИ ПО НЕДЕЉАМА

Радна недеља	Предавања	Часови	Наставне јединице
I 11-12. 2.	Теоријско предавање	1	Уводне информације о реализацији наставе; Дефинисање појма фитнес;
	Практично предавање	1-3	Огледни час са садржајима групних фитнес програма;
II 18-19. 2.	Теоријско предавање	2	Дефинисање појма групни фитнес; Циљ и задаци групних фитнес програма; Музика и групни фитнес програми;
	Практично предавање	4-6	Вежбе праћења темпа и ритма; Препознавање музичких фраза, мостова и осмица; Методика учења корака хај-лоу аеробика;
III 25-26. 2.	Теоријско предавање	3	Поделе групних фитнес програма Основне карактеристике хај-лоу аеробика;
	Практично предавање	7-9	Методика учења корака хај-лоу аеробика; Специфичности вежби обликовања;
IV 3-4. 3.	Теоријско предавање	4	ПОЛАГАЊЕ – ПРВИ ДЕО Настанак и развој групних фитнес програма;
	Практично предавање	10-12	Методика учења корака хај-лоу аеробика; Вежбе јачања и обликовања мишића;
V 10-11. 3.	Теоријско предавање	5	Настанак и развој групних фитнес програма;
	Практично предавање	13-15	Вежбе јачања и обликовања мишића; Припрема за полагање предиспитне вежбе; ПРЕДИСПИТНА ВЕЖБА 1;
VI 17-18. 3.	Теоријско предавање	6	Настанак и развој групних фитнес програма;
	Практично предавање	16-18	Методика учења степ-тренинга; Вежбе јачања и обликовања мишића; Вежбе растезања;
VII 24-25. 3.	Теоријско предавање	7	ПОЛАГАЊЕ – ДРУГИ ДЕО Основне карактеристике степ-тренинга;
	Практично предавање	19-21	Методика учења степ-тренинга; Вежбе јачања и обликовања мишића;
VIII 31. 3. - 1. 4.	Теоријско предавање	8	Структура часа програма групног фитнеса; Фитнес програми за јачање и обликовање мишића;
	Практично предавање	22-24	Методика учења степ-тренинга; Вежбе јачања и обликовања мишића; Вежбе растезања;
IX 7-8. 4.	Теоријско предавање	9	Кретне структуре уводног дела тренинга; Специфичности вежби обликовања; Принципи састављања уводно-припремног дела часа; Вежбе растезања;
	Практично предавање	25-27	Вежбе јачања и обликовања мишића; Састављање уводно-припремног дела часа; ПРЕДИСПИТНА ВЕЖБА 2;

X 13-16. 4.	НЕНАСТАВНА НЕДЕЉА		
	НЕНАСТАВНА НЕДЕЉА		
XI 21-22. 4	Теоријско предавање	10	ПОЛАГАЊЕ – ТРЕЋИ ДЕО Лик тренера ГФП; Основне карактеристике невербалне комуникације;
	Практично предавање	28-30	Вежбе јачања и обликовања мишића; Вежбе растезања;
XII 28-29. 4.	Теоријско предавање	11	Фитнес програма с елементима борилачких вештина; Фитнес програми уз примену реквизита;
	Практично предавање	31-33	Кретне структуре уводног дела тренинга; Специфичности вежби обликовања; Принципи састављања уводно-припремног дела часа;
XIII 5-6. 5.	Теоријско предавање	12	Карактеристике групних програма у воденој средини; Боди енд мајнд програми;
	Практично предавање	34-36	Кретне структуре уводног дела тренинга; Специфичности вежби обликовања; Принципи састављања уводно-припремног дела часа; Боди енд мајнд програми; Карактеристике пилатес метода;
XIV 12-13. 5.	Теоријско предавање	13	ПОЛАГАЊЕ – ЧЕТВРТИ ДЕО
	Практично предавање	37-39	Увежбавање садржаја за испит;