

СТУДИЈСКИ ПРОГРАМ: Спорт
ПРЕДМЕТ: Групни фитнес (1+2)
ШКОЛСКА: 2019/20. година

ПЛАН ПРЕДАВАЊА И ИЗВОЂЕЊА ВЕЖБИ ПО НЕДЕЉАМА

Радна недеља	Предавања	Часови	Наставне јединице
I 2. 10.	Теоријско предавање	1	-
	Практично предавање	1-2	Огледни час са садржајима групних фитнес програма;
II 7-9. 10.	Теоријско предавање	2	Уводне информације о реализацији наставе; Дефинисање појма фитнес; Музика и групни фитнес програми;
	Практично предавање	3-4	Вежбе праћења темпа и ритма; Препознавање музичких фраза, мостова и осмица; Методика учења корака хај-лоу аеробика;
III 14-16. 10.	Теоријско предавање	3	Вежбе праћења темпа и ритма; Основне карактеристике хај-лоу аеробика;
	Практично предавање	5-6	Методика учења корака хај-лоу аеробика; Специфичности вежби обликовања;
IV 21-23. 10.	Теоријско предавање	4	Принципи оптерећења у фитнес програмима; Подела фитнес програма; Дефинисање појма групни фитнес; Циљ и задаци групних фитнес програма;
	Практично предавање	7-8	Методика учења корака хај-лоу аеробика; Вежбе јачања и обликовања мишића;
V 28-30. 10.	Теоријско предавање	5	Настанак и развој групних фитнес програма;
	Практично предавање	9-10	Методика учења корака хај-лоу аеробика; Вежбе јачања и обликовања мишића;
VI 4-6. 11.	Теоријско предавање	6	ПОЛАГАЊЕ - ПРВИ ДЕО;
	Практично предавање	11-12	Методика учења корака хај-лоу аеробика; Вежбе јачања и обликовања мишића; Вежбе растезања; Припрема за полагање предиспитне вежбе;
VII 11-13. 11.	Теоријско предавање	7	ДРЖАВНИ ПРАЗНИК
	Практично предавање	13-14	ПРЕДИСПИТНА ВЕЖБА 1;
VIII 18-20. 11.	Теоријско предавање	8	Настанак и развој групних фитнес програма; Степ-тренинг;
	Практично предавање	15-16	Методика учења степ-тренинга; Вежбе јачања и обликовања мишића; Вежбе растезања;
IX 25-27. 11.	Теоријско предавање	9	ПОЛАГАЊЕ - ДРУГИ ДЕО
	Практично предавање	17-18	Методика учења корака степ-тренинга; Вежбе јачања и обликовања мишића; Вежбе растезања;
X 9-11. 12.	Теоријско предавање	10	Фитнес програми за јачање и обликовање мишића; Фитнес програма с елементима борилачких вештина; Боди енд мајнд програми;
	Практично предавање	19-20	ДАН ФАКУЛТЕТА;

XI 16-18. 12.	Теоријско предавање	11	Лик тренера ГФП; Основне карактеристике невербалне комуникације; Структура часа програма групног фитнеса;
	Практично предавање	21-22	Методика учења степ-тренинга; Фитнес програма с елементима борилачких вештина; Боди енд мајнд програми;
XII 23-25. 12.	Теоријско предавање	12	Принципи састављања уводно-припремног дела часа; Фитнес програми уз примену реквизита; Карактеристике групних програма у воденој средини;
	Практично предавање	23-24	ПРЕДИСПИТНА ВЕЖБА 2; Полагање – појединих практичних садржаја (вежбе јачања и обликовања; вежбе растезања)
XIII 30. 12.	Теоријско предавање	13	ПОЛАГАЊЕ - ТРЕЋИ ДЕО
	Практично предавање	25-26	Кретне структуре уводног дела тренинга; Специфичности вежби обликовања; Принципи састављања уводно-припремног дела часа; Фитнес програми уз примену реквизита;
XIV 8. 1.	Теоријско предавање	14	-
	Практично предавање	27-28	Увежбавање садржаја за испит;