

Студијски програм: Физичко васпитање и спорт				
Врста и ниво студија: основне академске студије				
Назив предмета: ТЕОРИЈА И ТЕХНОЛОГИЈА КОНДИЦИЈЕ 1 (наставак)				
Наставник (Презиме, средње слово, име): Стефановић Д. Ђорђе, Ћирковић М. Зоран, Вукашиновић М. Владан, Јоцић Ј. Драган, Матић Ј. Милан				
Статус предмета: изборни				
Број ЕСПБ: 6				
Услов: нема				
Циљ предмета				
Циљ предмета је да студенти стекну потребна знања из подручја савремених кондицијских програма који имају утицаја на побољшање здравља/кондиције (не) спортиста.				
Исход предмета				
<i>Очекивани исход</i> предмета је да студент оствари целину знања које се односи на коришћење у пракси савремених кондицијских програма који имају утицаја на побољшање здравља/кондиције (не) спортиста. Студент треба да стекне и развије способност да <i>разуме</i> и <i>зна</i> да анализира појаву/проблем, критички разматра и нађе решење које ће применити у теорији и технологији кондиције. <i>Жељени исход</i> предмета је да оспособи студента да демонстрира кретне вештине, да самосталано иновира (креира) у простору који се односи на коришћење у пракси савремених кондицијских програма који имају утицаја на побољшање здравља/кондиције (не) спортиста.				
Садржај предмета				
<i>Теоријска настава</i>				
Програм тренинга: “шведске гимнастике“, са вијачом, са медицинком, са бучицама, са олимпијским теговима, на степеру, аеробик, са еластичним гумама, на Boss-овој полулопти, са гирама, са еластичном летвом (flexi-bar), са лоптом (Fitball), борилачке вештине бокс (“Таи бо”), на веслачком ергометру, кореографија одабраног програма.				
<i>Практична настава</i>				
Програм тренинга: “шведске гимнастике“, са вијачом, са медицинком, са бучицама, са олимпијским теговима, на степеру, аеробик, са еластичним гумама, на Boss-овој полулопти, са гирама, са еластичном летвом (flexi-bar), са лоптом (Fitball), борилачке вештине бокс (“Таи бо”), на веслачком ергометру, практичан приказ студента кореографије одабраног програма.				
Литература				
Стојиљковић, С. (2005). Фитнес. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања.				
Михајловић, М.В. (1999). Спортски снаге и фитнес. Београд: Спортска академија.				
Нићин, Ђ. (2003). Фитнес. Београд: Факултет за менаџмент у спорту Унивезитета БК – Виша школа за спортске тренере.				
Број часова активне наставе				Остали часови
Предавања: 2	Вежбе: 2	Други облици наставе:	Студијски истраж. рад:	8
Методe извођења наставе				
Теоријска предавања; практична предавања; семинарски радови; педагошка пракса				
Оцена знања (максимални број поена 100)				
Додају се поени пренети из петог семестра				
Предиспитне обавезе	поена	Завршни испит	поена	
активност у току предавања	5	практични део испита		
практична настава	10	усмени испит	45	
колоквијум				
семинар-и	10			
стручно-педагошка пракса	5			

Спецификација стручне праксе

Студијски програм: Физичко васпитање и спорт	
Врста и ниво студија: основне академске студије	
Назив предмета: ТЕОРИЈА И ТЕХНОЛОГИЈА КОНДИЦИЈЕ 1 (наставак)	
Наставник (Презиме, средње слово, име): Стефановић Д. Ђорђе, Ђирковић М. Зоран, Вукашиновић М. Владан, Јоцић Ј. Драган, Матић Ј. Милан	
Број ЕСПБ: 1	
Услов: -	
<p>Циљ Циљ предмета је да студенти стекну потребна знања из подручја савремених кондицијских програма који имају утицаја на побољшање здравља/кондиције (не) спортиста. Ширење стечених теоријских знања и примена у пракси.</p>	
<p>Очекивани исходи <i>Очекивани исход</i> предмета је да студент оствари целину знања које се односи на коришћење у пракси савремених кондицијских програма који имају утицаја на побољшање здравља/кондиције (не) спортиста. Студент треба да стекне и развије способност да <i>разуме</i> и <i>зна</i> да анализира појаву/проблем, критички разматра и нађе решење које ће применити у теорији и технологији кондиције. Сваки студент је оспособљен да демонстрира основне елементе кретних активности (вештине), спроводи методски коректан процес тренинга.</p>	
<p>Садржај стручне праксе Посећивање тренинга веслача на веслачком ергометру и дизача тегова у теретани.</p>	
Број часова, ако је специфицирано	15
<p>Методе извођења Посматрање и анализа; Практичан рад</p>	
<p style="text-align: center;">Оцена знања (максимални број поена 100) Додају се поени пренети из петог семестра</p>	
Похађање часова праксе –	15
Припрема за праксу –	10
Активности током праксе –	10
Провера праксе –	35