

Студијски програм: Физичко васпитање и спорт			
Врста и ниво студија: основне академске студије			
Назив предмета: ТЕОРИЈА И ТЕХНОЛОГИЈА РЕКРЕАЦИЈЕ 2 (наставак)			
Наставник (Презиме, средње слово, име): Митић Р. Душан, Стојиљковић Р. Станимир, Милетић Ј. Красоменко, Јовановић С. Александар			
Статус предмета: изборни			
Број ЕСПБ: 6			
Услов: -			
Циљ предмета: је упознавање студента са принципима и законитостима које владају у процесу прилагођавања организма на разноврсне рекреативне активности, значајем редовне физичке активности за здравље, одржавање и повећање радне способности и неговањем здравог стила живота. Студент ће стећи општа и специфична знања и вештине потребне за самостално планирање, програмирање и вођење програмираног вежбања.			
Исход предмета Студент је да процени телесну композицију; да препозна индикаторе на основу којих конципира програм активности за побољшање физичке радне способности; да може самостално реализуете батерију тестова за процену физичке радне способности и да направи персонални фитнес програм за побољшање основних психомоторних особина; да студент може самостално да организује и реализуете програм дневних и вечерњих активности за поједине категорије гостију у току летње туристичке сезоне.			
Садржај предмета <i>Теоријска настава</i> Методе за одређивање телесне композиције; Индикације и контраиндикације за програм вежбања; Физичка активност за особе које имају хроничне незаразне болести. Методи и програми за побољшање издржљивости, покретљивости и снаге, снаге појединих мишићних група. Теренски тестови за процену издржљивости. Дијагностика и препорука активности за грађане. Летње рекреативне активности и садржаји <i>Практична настава</i> Мерење и израчунавање телесне композиције. Теренски тестови за процену издржљивости. Процена физичке радне способности. Моделирање програма за побољшање телесне композиције, развој појединих мишићних група и побољшање аеробне способности и покретљивости. Организација рада саветовалишта за рекреативце Приказ летњих спортова и рекреативних активности.			
Литература Митић Д: Рекреација, уџбеник на Факултету спорта и физичког васпитања у Београду, Београд 2001. Стојиљковић, С., Митић, Д., Мандарић, С., Нешић, Д. (2005): Фитнес; уџбеник, Факултет спорта и физичког васпитања Универзитета у Београду, Београд Маџура, М: Основи рекреацијске медицине, скрипта, Београд, 2007			
Број часова активне наставе			Остали часови
Предавања: 2	Вежбе: 2	Други облици наставе: Студијски истраживачки рад:	
Методе 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) Додају се предмети из седмог семестра			
Предиспитне обавезе	поена	Завршни испит	поена
активност у току предавања	10	писмени испит	
практична настава	10	усмени испит	30
колоквијум-и	10		
семинар-и	5		

Спецификација стручне праксе

Студијски програм: Физичко васпитање и спорт	
Врста и ниво студија: основне академске студије	
Назив предмета: ТЕОРИЈА И ТЕХНОЛОГИЈА РЕКРЕАЦИЈЕ 2 (наставак)	
Наставник (Презиме, средње слово, име): Митић Р. Душан, Стојиљковић Р. Станимир, Милетић Ј. Красоменко, Јовановић С. Александар	
Број ЕСПБ: 2	
Услов: -	
<p>Циљ Провера и ширење стечених теоријских знања у пракси. Примена стечених знања у припреми и реализацији програмских садржаја на Наставном камповању са студентима и са осталим гостима на туристичкој дестинацији; Примена знања у организацији рекреативног саветовалишта за грађане и у раду на персоналном фитнесу у клубу</p>	
<p>Очекивани исходи Да научи како може да модификује и примени раније стечена знања пливања, веслања, скијања на води, акваробика, аеробика, мале спортове (бадминтон, пикадо, мини-тенис, балоте, пелоте), теренске игре у односу на способност групе и актуелне услове рада Да може самостално да процени фитнес статус грађана и осмисли програм активности за поправљање и одржавање кондиције</p>	
<p>Садржај стручне праксе Припрема, организација и реализација Наставног камповања (организација путовања, смештаја, јутарње вежбање, игре и садржаји наплажи и води, теренске игре, програм друштвених активности, вечерњи забавни програм). Студент бира актуелни фитнес клуб у коме проводи најмање 10 часова на реализацији персоналних фитнес програма Студент учествује у реализацији рада саветовалишта за рекреативце, у склопу других промотивних манифестација, са задатком да обави проверу психофизичких способности и конципира програм активности за побољшање кондиције</p>	
Број часова, ако је специфицирано	30
<p>Методe извођења Студенти у склопу тима преузимају програмске целине које треба да припреме организују и реализују:</p> <ul style="list-style-type: none"> • у току Наставног камповања, • у фитнес клуб у коме реализује персонални фитнес <p>уз активно присуство менаџера пројекта– стручних сарадника колега који реализују програм рада у свом фитнес клубу Самостално организовање функционисања саветовалишта у склопу шире промотивне манифестације</p>	
Оцена знања (максимални број поена 100)	
Додају се предмети из седмог семестра	
Похађање часова праксе	10
Припрема за праксу	10
Активност током праксе	10
Завршна оцена	35