

Студијски програм: Специјалистичке струковне студије спорта			
Назив предмета: ПЕРСОНАЛНИ ФИТНЕС			
Наставник: Стојиљковић Р. Станимир, Пребег Ж. Горан			
Статус предмета: обавезни у модулу			
Број ЕСПБ: 5			
Услов:			
<p>Циљ предмета је да омогући студентима: да фитнес сагледају као значајну област рекреације и у ширем контексту физичке културе; да спознају структуру физичких способности најважнијих у фитнесу; да стекну сазнања о методама развоја физичких способности значајних у фитнесу; да стекну сазнања о актуелним програмима у области персоналног фитнеса, да спознају законитости израде индивидуалних програма у персоналном фитнесу.</p>			
<p>Исход предмета је да оспособи студенте да самостално планирају, програмирају, организују и непосредно реализују индивидуално прилагођене и правилно дозиране комплексне програме вежбања у фитнесу, уз употребу савремених метода, справа и реквизита, који утичу на свестрани развој најважнијих физичких способности и посредно имају позитиван утицај на телесни састав и опште здравствено стање вежбача у фитнесу.</p>			
<p>Садржај предмета <i>Теоријска настава</i> Увод. Дефиниција фитнеса и персоналног фитнеса. Место персоналног фитнеса у систему физичке културе. Улога и значај физичке припреме у персоналном фитнесу. Тестирање у персоналном фитнесу. Планирање и периодизација у персоналном фитнесу. Савремени програми вежбања у персоналном фитнесу. Савремене справе и реквизити у персоналном фитнесу. Интегралан приступ персоналном фитнесу. <i>Практична настава</i> На вежбама се приказују бројне методе и технике: тестирања вежбача у фитнесу; избора програма вежбања у складу са потребама и жељама корисника; планирања и програмирања вежбања; индивидуалног дозирања оптерећења; евалуације примењених програма; извођења вежби које се користе у корекцији телесног састава, развоју аеробне издржљивости, снаге и покретљивости. Колоквијум: рад са слободним теговима, справама и реквизитима за развој снаге, коришћење кардио тренажера, употреба реквизита за развој покретљивости. Семинарски: План и програм тренинга и исхране у циљу развоја: силе, снаге, хипертрофије, мишићне издржљивости, аеробне издржљивости, покретљивости, корекције телесног састава.</p>			
<p>Литература Стојиљковић, С., Митић, Д., Мандарић, С., Нешић, Д. (2012): Персонални фитнес; научна монографија / уџбеник, Факултет спорта и физичког васпитања Универзитета у Београду, Београд.</p>			
Број часова активне наставе: 6		Теоријска настава: 3	Практична настава: 3
<p>Методe извођења наставе: излагање наставника о темама из наставног програма, презентације резултата индивидуалног или тимског рада на појединим проблемима од стране студената, дискусије о питањима из наставног програма предмета. Рад у мањим групама у фитнес центру, где се у форми радионица решавају практични проблеми везани за програме персоналног фитнеса.</p>			
Оцена знања (максимални број поена 100)			
Предиспитне обавезе	поена	Завршни испит	поена
активност у току предавања	10	писмени испит	50
практична настава	10	усмени испт	
колоквијум-и	10	
семинар-и	20		