

Студијски програм: Рекреација				
Врста и ниво студија: основне струковне студије				
Назив предмета: <b>ПЕРСОНАЛНИ ФИТНЕС</b>				
Наставник (Презиме, средње слово, име): <b>Стојиљковић Р. Станимир</b>				
Статус предмета: обавезни				
Број ЕСПБ: 5				
Услов: положени испити из предмета Анатомија, Антропомоторика, Физиологија физичке активности				
<b>Циљ предмета</b> је да омогући студентима: да физичку припрему сагледају као значајну област у свим сегментима физичке културе; да спознају структуру физичких способности најважнијих у рекреацији; да стекну сазнања о методама развоја појединих физичких способности значајних у рекреацији; да схвате законитости интегралног приступа физичкој припреми у рекреацији.				
<b>Исход предмета</b> да студенти који успешно савладају програм предмета: схватају значај физичке припреме у физичкој култури и нарочито у рекреацији, познају структуру физичких способности човека, познају законитости и методе које се примењују у развоју аеробне издржљивости, снаге и покретљивости у рекреацији, умеју да дозирају оптерећење у току вежбања усмереног на развој наведених физичких способности у рекреацији, познају законитости периодизације вежбања у рекреацији, знају да праве планове и програме вежбања у рекреацији, у складу са индивидуалним потребама вежбача рекреативаца				
<b>Садржај предмета</b>				
<i>Теоријска настава</i>				
Основни појмови - физичка способност, физичка припрема, фитнес. Улога и значај физичке припреме у физичкој култури и рекреацији. Аеробна издржљивост као физичка способност човека. Методика развоја аеробне издржљивости у рекреацији. Аеробни програми вежбања. Снага као физичка способност човека. Методика развоја снаге у рекреацији. Програми за развој снаге у рекреацији. Покретљивост као физичка способност човека. Методика повећања покретљивости у рекреацији. Програми за развој покретљивости у рекреацији. Телесни састав и програми за корекцију телесног састава у рекреацији. Интегралан приступ физичкој припреми у рекреацији				
<i>Практична настава</i>				
На вежбама се приказују бројне методе и технике: тестирања вежбача почетника; 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 развоју аеробне издржљивости, снаге и покретљивости				
Колоквијум: приказ рада са слободним тековима и на изотоничним тренажерима				
Семинарски: Модел програм тромесечног циклуса рада				
<b>Литература</b>				
Стојиљковић, С., Митић, Д., Мандарић, С., Нешић, Д. (2005): Фитнес; уџбеник, Факултет спорта и физичког васпитања Универзитета у Београду, Београд.				
<b>Број часова активне наставе</b>				Остали часови
Предавања: 2	Вежбе: 1	Други облици наставе:	Студијски истраживачки рад:	
<b>Методе извођења наставе:</b> 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 учионици или фитнес центру, где се у форми радионица решавају практични проблеми везани за физичку припрему у рекреацији.				
<b>Оцена знања (максимални број поена 100)</b>				
<b>Предиспитне обавезе</b>	<b>поена</b>	<b>Завршни испит</b>	<b>поена</b>	
активност у току предавања	<b>20</b>	писмени испит		
практична настава	<b>20</b>	усмени испит	<b>30</b>	
колоквијум-и	<b>20</b>			
семинар-и	<b>10</b>			