

Doc.dr Omer Špirtović

PREDMET: *Teorija i metodika rekreacije*

ISPITNA PITANJA:

- Pojam i definicija sportske rekreacije?
- Svrha i cilj sportske rekreacije?
- Principi sportske rekreacije?
- Zadaci sportske rekreacije?
- Sistematizacija sportske rekreacije?
- Programska osnova sportske rekreacije?
- Dobno uslovljavanje promene organizma i različitosti prema polu?
- Dobno uslovljavanje promene koštano-zglobnog sistema?
- Dobno uslovljavanje promene kardiovaskularnog sistema i krvi?
- Dobno uslovljavanje promene skeletne muskulature?
- Dobno uslovljavanje promene respiratornog sistema?
- Doziranje opterećenja i frekvencija srčanog rada?
- Specifičnosti ženskog organizma?
- Opšti pojmovi o starenju i starosti?
- Naučno teorijske osnove savremenih programa sportske rekreacije?
- Individualni programi u sportskoj rekreaciji?
- Programi sportske rekreacije aerobne usmerenosti?
- Program Dr Kupera?
- Program FIT BALL?
- Modeli intervalnih aerobnih programa?
- Upute za aerobno vežbanje?
- Merenje aerobnog kapaciteta?
- Efekti programa aerobnog vežbanja?
- Aerobna sposobnost?
- Organizacioni programi sportske rekreacije?
- Klasifikacija rada za potrebe sportske rekreacije?
- Model organizovanja s.r. izvan mesta stanovanja?
- Kategorizacija programiranih aktivnosti odmora sa efektima sportske rekreacije u širem smislu?
 - Važnost, uloga i zadaci stručnjaka sportske rekreacije na sprovođenju programiranih aktivnosti odmora u celini?
- Sportska rekreacija i turizam?
- Sadržaji, objekti i modeli za sportsko-rekreacionu ponudu u turizmu?
- Sistemi organizovanja sportske rekreacije na međunarodnom nivou?
- Marketing u sportskoj rekreaciji?

Propaganda i informisanje u sportskoj rekreaciji?
Primena programa fizioprofilakse u sportskoj rekreaciji?

LITERATURA:

1. Aćimović D., Špirtović O.: "Teorija i metodika rekreacije" SIP Katalogizacija u publikaciji Narodna biblioteka Srbije, Beograd, 796.035, ISBN 978-86-915365-0-3 (DA), 2012.
2. Hadžikadunić, M., Demir, M., Haset, M., Pašalić, E. Sportska rekreacija, Sarajevo, 2002.