

Teorija i metodika sportske rekreacije

Ispitna pitanja:

1. Pojam i definicija sportske rekreacije?
2. Svrha i cilj sportske rekreacije?
3. Principi sportske rekreacije?
4. Zadaci sportske rekreacije?
5. Sistematizacija programa sportske rekreacije?
6. Programska osnova sportske rekreacije?
7. Dobno uslovljavanje promene organizma i različitosti prema polu?
8. Dobno uslovljavanje promene koštano-zglobnog sistema?
9. Dobno uslovljavanje promene kardiovaskularnog sistema i krvi?
10. Dobno uslovljavanje promene skeletne muskulature?
11. Dobno uslovljavanje promene respiratornog sistema?
12. Doziranje opterećenja i frekvencija srčanog rada?
13. Specifičnosti ženskog organizma?
14. Opšti pojmovi o starenju i starosti?
15. Naučno teorijske osnove savremenih programa sportske rekreacije?
16. Individualni programi u sportskoj rekreaciji?
17. Programi sportske rekreacije aerobne usmerenosti?
18. Program Dr Kupera?
19. Program FIT BALL?
20. Modeli intervalnih aerobnih programa?
21. Upute za aerobno vežbanje?
22. Merenje aerobnog kapaciteta?
23. Efekti programa aerobnog vežbanja?
24. Aerobna sposobnost?
25. Organizacioni programi sportske rekreacije?
26. Klasifikacija rada za potrebe sportske rekreacije?
27. Modeli organizovanja sportske rekreacije izvan mesta stanovanja?
28. Kategorizacija programiranih aktivnosti odmora sa efektima sportske rekreacije u širem smislu?
29. Važnost, uloga i zadaci stručnjaka sportske rekreacije na sprovođenju programiranih aktivnosti odmora u celini?
30. Sportska rekreacija i turizam?
31. Sadržaji, objekti i modeli za sportsko-rekreacionu ponudu u turizmu?
32. Sistemi organizovanja sportske rekreacije na međunarodnom nivou?
33. Marketing u sportskoj rekreaciji?
34. Propaganda i informisanje u sportskoj rekreaciji?
35. Primena programa fizioprofilakse u sportskoj rekreaciji?