



# **ИНТЕГРИСАНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ**

## **МЕДИЦИНЕ**

Школска 2011/2012.

Прва година

Први семестар

## **Физичко васпитање**

# ИНТЕГРИСАНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ МЕДИЦИНЕ

**ПРВА  
ГОДИНА**

**БЛОК 1: ГЕНЕТИКА И МОРФОЛОГИЈА 1**

**БЛОК 2: МОРФОЛОГИЈА 2**

**ДРУГА  
ГОДИНА**

**БЛОК 3: МЕТАБОЛИЗАМ И ФУНКЦИЈА**

**БЛОК 4: МИКРООРГАНИЗМИ, ИМУНОСТ И  
ТУМОРИ**

**ТРЕЋА  
ГОДИНА**

**БЛОК 5: ПАТОЛОШКЕ ОСНОВЕ БОЛЕСТИ**

**БЛОК 6: УВОД У КЛИНИЧКУ МЕДИЦИНУ**

**ЧЕТВРТА  
ГОДИНА**

**БЛОК 7: ИНТЕРНА МЕДИЦИНА И  
ВИЗУАЛИЗАЦИОНЕ МЕТОДЕ У  
МЕДИЦИНИ (КЛИНИЧКА МЕДИЦИНА 1)**

**БЛОК 8: КЛИНИЧКА МЕДИЦИНА 2**

**ПЕТА  
ГОДИНА**

**БЛОК 9: КЛИНИЧКА МЕДИЦИНА 3**

**БЛОК 10: КЛИНИЧКА МЕДИЦИНА 4**

**ШЕСТА  
ГОДИНА**

**БЛОК 11: МЕДИЦИНА И ДРУШТВО**

**БЛОК 12: КЛИНИЧКА МЕДИЦИНА 5**

Предмет:

## **ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ**

Предмет је изборни и носи 5 ЕСПБ бодова. Недељно има 3 часа активне наставе (1 час предавања или других облика наставе и 2 часа вежби).

## КАТЕДРА:

	ИМЕ И ПРЕЗИМЕ	ЗВАЊЕ	E-MAIL
1.	Мирослав Маџарац	ванредни професор	madzaracmiroslav@gmail.com
2.	Душица Ђорђевић	сарадник	dusicadjordjevickg@gmail.com
3.	Предраг Лазаревић	сарадник	plazarevickg@sbb.rs

## СТРУКТУРА ПРЕДМЕТА:

МОДУЛ	Недеља (укупно)	Предавања Недељно (часова)	Рад у малој групи недељно (часова)	Консултације по модулу (часова)	НАСТАВНИК
1. Вежбање и здравље – приказ епидемиолошких студија	1	1	0	1	Проф. др Мирослав Маџарац Душица Ђорђевић
2. Основне физичке способности човека	1	1	0	1	Проф. др Мирослав Маџарац Душица Ђорђевић
3. Технологија тренажног процеса	5	1	0	1	Проф. др Мирослав Маџарац Душица Ђорђевић
4. Утицај вежбања на поједине органске системе	3	1	0	1	Проф. др Мирослав Маџарац Душица Ђорђевић
5. Физичка припрема и изборни спорт	15	0	2	1	Проф. др Мирослав Маџарац Душица Ђорђевић Предраг Лазаревић
6. Остали облици наставе	5	1	0	0	Проф. др Мирослав Маџарац Душица Ђорђевић Предраг Лазаревић

## ОЦЕЊИВАЊЕ:

Оцена је еквивалентна броју освојених поена (види табеле). Поени се стичу на три начина:

**АКТИВНОСТ У ТОКУ ПРАКТИЧНЕ НАСТАВЕ:** На овај начин студент може освојити до 60 поена и то тако што се његова активност на часу бодује са 1-2 поена.

**АКТИВНОСТ У ТОКУ ПРАКТИЧНЕ НАСТАВЕ:** На овај начин студент може освојити до 30 поена и то тако што се његово присуство вреднује са 3 поена по наставној јединици.

**АКТИВНОСТ НА ОСТАЛИМ ОБЛИЦИМА НАСТАВЕ:** Присутством на овим наставним јединицама студент осваја 2 поена, односно максимално 10 поена.

МОДУЛ	МАКСИМАЛНО ПОЕНА		
	активност у току наставе	Завршни тест	Σ
1. Предавања	30	0	30
2. Физичка припрема и изборни спорт	60	0	60
3. Остали облици наставе	10	0	10
Σ	100	0	100

### Завршна оцена се формира на следећи начин:

БРОЈ ОСВОЈЕНИХ ПОЕНА	ОЦЕНА
0 - 54	5
55 - 64	6
65 - 74	7
75 - 84	8
85 - 94	9
95 - 100	10

## ЛИТЕРАТУРА:

Препоручена литература:

НАЗИВ УЏБЕНИКА	АУТОРИ	ИЗДАВАЧ	БИБЛИОТЕКА
Strength training anatomy	Frederic Delavier	Human Kinetics	Има (pdf)
Stretching anatomy	Arnold Nelson, Jouko Kokkonen	Human Kinetics	Има (pdf)
Physical activity and health: the evidence explained.	Adrienne Hardman,David Stensel	Routledge	Има (pdf)
Exercise physiology: theory and application into fitness and performance	Scott Powers, Edward Howley	McGraw Hill	Има (pdf)

# ПРОГРАМ ТЕОРЕТСКЕ НАСТАВЕ:

## ПРВИ МОДУЛ: Вежбање и здравље – приказ епидемиолошких студија

### НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 1 (ПРВА НЕДЕЉА):

<b>Вежбање и здравље – приказ епидемиолошких студија</b>
<b>ПРЕДАВАЊА 1 ЧАС</b>
Дефиниција епидемиолошких студија Преглед резултата епидемиолошких студија: <ul style="list-style-type: none"><li>• Физичка активност и морталитет</li><li>• Физичка активност и кардиоваскуларна обољења</li><li>• Физичка активност и дијабетес тип 2</li><li>• Физичка активност и гојазност</li><li>• Физичка активност и метаболички синдром</li><li>• Физичка активност и рак</li><li>• Физичка активност и здравље скелета</li><li>• Физичка активност и деца</li><li>• Физичка активност и старење</li><li>• Ризици физичке активности</li></ul>

## ДРУГИ МОДУЛ: Основне физичке способности човека

### НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 2 (ДРУГА НЕДЕЉА):

<b>Основне физичке способности човека</b>
<b>ПРЕДАВАЊА 1 ЧАС</b>
Основне физичке способности човека: <ul style="list-style-type: none"><li>• Брзина</li><li>• Снага</li><li>• Издржљивост</li><li>• Покретљивост</li><li>• Координација</li></ul>

## **ТРЕЋИ МОДУЛ: Технологија тренажног процеса**

### **НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 3 (ТРЕЋА НЕДЕЉА):**

<b>Основни принципи тренажног процеса</b>
<b>ПРЕДАВАЊА 1 ЧАС</b>
Основни принципи тренажног процеса: <ul style="list-style-type: none"><li>• СПОРТ (Specificity, Progression, Overload, Reversibility, Tedium)</li><li>• ФИТТ (Frequency, Intensity, Type, Time)</li></ul>

### **НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 4 (ЧЕТВРТА НЕДЕЉА):**

<b>Методe тренинга</b>
<b>ПРЕДАВАЊА 1 ЧАС</b>
Методe тренинга за развој снаге: <ul style="list-style-type: none"><li>• кружни метод</li><li>• метод станица</li><li>• сплит системи</li><li>• плиометрија</li></ul> Примена ФИТТ принципа за постизање: <ul style="list-style-type: none"><li>• анатомске адаптације</li><li>• хипертрофије</li><li>• максималне снаге</li><li>• експлозивне снаге</li><li>• издржљивост у снази</li></ul>

### **НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 5 (ПЕТА НЕДЕЉА):**

<b>Методe тренинга</b>
<b>ПРЕДАВАЊА 1 ЧАС</b>
Методe тренинга за развој издржљивости: <ul style="list-style-type: none"><li>• континуирани метод</li><li>• интервални метод</li></ul> Рад у зонама интензитета према срчаној фреквенцији



## НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 6 (ШЕСТА НЕДЕЉА):

<b>Методe тренинга</b>
<b>ПРЕДАВАЊА 1 ЧАС</b>
Методe тренинга за развој покретљивости: <ul style="list-style-type: none"><li>• статичко истезање</li><li>• динамичко истезање</li><li>• балистичко истезање</li><li>• проприоцептивна неуромускуларна фацитација</li></ul> Развој координације Развој брзине

## НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 7 (СЕДМА НЕДЕЉА):

<b>Периодизација</b>
<b>ПРЕДАВАЊА 1 ЧАС</b>
Планирање и програмирање тренажног процеса: <ul style="list-style-type: none"><li>• Микроциклус</li><li>• Мезоциклус</li><li>• Макроциклус</li></ul> Замор и опоравак

## ЧЕТВРТИ МОДУЛ: Утицај вежбања на поједине органске системе

### НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 8 (ОСМА НЕДЕЉА):

<b>Утицај вежбања на кардиоваскуларни систем</b>
<b>ПРЕДАВАЊА 1 ЧАС</b>
Утицај вежбања на: <ul style="list-style-type: none"><li>• Срце</li><li>• Крвне судове</li><li>• Крв</li></ul> Утицај вежбања на (не)традиционалне кардиоваскуларне факторе ризика

**НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 9 (ДЕВЕТА НЕДЕЉА):**

<b>Утицај вежбања на респираторни систем</b>
<b>ПРЕДАВАЊА 1 ЧАС</b>
Утицај вежбања на плућну вентилацију, плућне волумене и капацитете Параметри за процену аеробног и анаеробног капацитета: <ul style="list-style-type: none"><li>• Потрошња кисеоника, максимална потрошња кисеоника</li><li>• Анаеробни праг</li><li>• Кисеонични дуг</li><li>• Концентрација млечне киселине у крви</li></ul>

**НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 10 (ДЕСЕТА НЕДЕЉА):**

<b>Утицај вежбања на ендокрини систем</b>
<b>ПРЕДАВАЊА 1 ЧАС</b>
Утицај вежбања на ендокрини систем. Допинг. Претренираност.

# ПРОГРАМ ПРАКТИЧНЕ НАСТАВЕ:

## ПРВИ МОДУЛ: УПОЗНАВАЊЕ СА РАДОМ У ФИТНЕС ЦЕНТРУ

### НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 1 (ПРВА НЕДЕЉА):

<b>УВОД У ВЕЖБАЊЕ У ФИТНЕС ЦЕНТРУ</b>
<b>ВЕЖБЕ 2 ЧАСА</b>
Упознавање са планом и програмом рада на практичној настави физичког васпитања. Упознавање са справама у фитнес центру.

### НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 2 (ДРУГА НЕДЕЉА):

<b>УВОД У ВЕЖБАЊЕ У ФИТНЕС ЦЕНТРУ</b>
<b>ВЕЖБЕ 2 ЧАСА</b>
Спровођење батерија тестова за процену фитнес статуса студената (иницијално тестирање)

### НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 3 (ТРЕЋА НЕДЕЉА):

<b>УВОД У ВЕЖБАЊЕ У ФИТНЕС ЦЕНТРУ</b>
<b>ВЕЖБЕ 2 ЧАСА</b>
Формирање хомогених група (према тренутним способностима и циљевима студената) ради израде циљаног програма вежбања за различите групе студената. Упознавање са кружним методом тренинга. Вежбање (кружни метод, избор вежби дефинисан од стране наставника).

## **ДРУГИ МОДУЛ: ФУНКЦИОНАЛНА АНАТОМИЈА ТРЕНИНГА СНАГЕ И ПОКРЕТЉИВОСТИ**

### **НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 4 (ЧЕТВРТА НЕДЕЉА):**

<b>МИШИЋИ НАДЛАКТА, ПОДЛАКТА И ШАКЕ</b>
<b>ВЕЖБЕ 2 ЧАСА</b>
Функционална анатомија - мишићи надлакти, подлакти и шаке – приказ вежби снаге и истезања. Индивидуално вежбање (кружни метод, избор вежби дефинисан од стране наставника)

### **НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 5 (ПЕТА НЕДЕЉА):**

<b>МИШИЋИ РАМЕНА</b>
<b>ВЕЖБЕ 2 ЧАСА</b>
Функционална анатомија - мишићи рамена – приказ вежби снаге и истезања. Индивидуално вежбање (кружни метод, самосталан избор вежби, повећање оптерећења повећањем обима - броја понављања)

### **НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 6 (ШЕСТА НЕДЕЉА):**

<b>МИШИЋИ ГРУДИ</b>
<b>ВЕЖБЕ 2 ЧАСА</b>
Функционална анатомија - мишићи груди – приказ вежби снаге и истезања. Индивидуално вежбање (кружни метод, самосталан избор вежби, повећање оптерећења повећањем интензитета – тежине терета)

### **НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 7 (СЕДМА НЕДЕЉА):**

<b>МИШИЋИ ЛЕЂА</b>
<b>ВЕЖБЕ 2 ЧАСА</b>
Функционална анатомија - мишићи леђа – приказ вежби снаге и истезања. Упознавање са методом станица Индивидуално вежбање (метод станица, самосталан избор вежби)

#### НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 8 (ОСМА НЕДЕЉА):

<b>АБДОМИНАЛНИ МИШИЋИ</b>
<b>ВЕЖБЕ 2 ЧАСА</b>
Функционална анатомија - абдоминални мишићи – приказ вежби снаге и истезања. Индивидуално вежбање (метод станица, самосталан избор вежби, повећање оптерећења повећањем интензитета или обима)

#### НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 9 (ДЕВЕТА НЕДЕЉА):

<b>БЕДРЕНИ И БУТНИ МИШИЋИ</b>
<b>ВЕЖБЕ 2 ЧАСА</b>
Функционална анатомија – бедрени и бутни мишићи – приказ вежби снаге и истезања. Упознавање са сплит методом тренинга Индивидуално вежбање (сплит метод, самосталан избор вежби)

#### НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 10 (ДЕСЕТА НЕДЕЉА):

<b>МИШИЋИ ПОТКОЛЕНИЦЕ И СТОПАЛА, МИШИЋИ ВРАТА</b>
<b>ВЕЖБЕ 2 ЧАСА</b>
Функционална анатомија – мишићи потколенице и стопала, мишићи врата - приказ вежби снаге и истезања. Индивидуално вежбање (самосталан избор метода и вежби)

### ТРЕЋИ МОДУЛ: ИНДИВИДУАЛНО ВЕЖБАЊЕ

#### НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 11 (ЈЕДАНАЕСТА НЕДЕЉА):

<b>ИНДИВИДУАЛНО ВЕЖБАЊЕ</b>
<b>ВЕЖБЕ 2 ЧАСА</b>
Упознавање са континураним и интервалним методама за развој издржљивости Упознавање са радом у зонама интензитета према срчаној фреквенцији. Индивидуално вежбање (самосталан избор метода и вежби)

**НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 12 (ДВАНАЕСТА НЕДЕЉА):**

<b>ИНДИВИДУАЛНО ВЕЖБАЊЕ</b>
<b>ВЕЖБЕ 2 ЧАСА</b>
Индивидуално вежбање (самосталан избор метода и вежби)

**НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 13 (ТРИНАЕСТА НЕДЕЉА):**

<b>СПОРТСКО-МЕДИЦИНСКА ДИЈАГНОСТИКА</b>
<b>ВЕЖБЕ 2 ЧАСА</b>
Приказ тестова процену за снаге, анаеробног капацитет, аеробног капацитет и покретљивости Индивидуално вежбање (самосталан избор метода и вежби)

**НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 14 (ЧЕТРНАЕСТА НЕДЕЉА):**

<b>ТЕСТИРАЊЕ</b>
<b>ВЕЖБЕ 2 ЧАСА</b>
Спровођење батерије тестова за процену фитнес статуса студената (финално тестирање).

**НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 15 (ПЕТНАЕСТА НЕДЕЉА):**

<b>ТЕСТИРАЊЕ</b>
<b>ВЕЖБЕ 2 ЧАСА</b>
Спровођење батерије тестова за процену фитнес статуса студената (финално тестирање).

**ОСТАЛИ ОБЛИЦИ НАСТАВЕ:**

- Стаза здравља
- Присуство на „Спортском дану“ поводом Дана факултета
- Учешће на факултетској бруцошијади у изабраном спорту
- Наступ за спортске секције факултета

# ПРОГРАМ ПРАКТИЧНЕ НАСТАВЕ:

## ИЗБОРНИ СПОРТ

КОШАРКА
ВЕЖБЕ 1 ЧАС
<p><b>1. недеља наставе</b> Упознавање са планом рада за текућу школску годину, наставним и такмичарским циљевима. Батерија тестова за процену знања и савладаности кошаркашке технике напада и одбране.</p>
<p><b>2. недеља наставе</b> Елементи индивидуалне технике напада – контрола лопте, вођење лопте, дриблинг, заустављање, пивотирање, продори двокоракотом. Елементи индивидуалне одбране од играча са лоптом – рад у паровима, дириговано (1:1). Усавршавање шута из места. Игра.</p>
<p><b>3. недеља наставе</b> Елементи технике и тактике контранапада у паровима (2:0) – вођење, додавање, хватање, демаркирање, шут. Елементи тактике напада и одбране 2:1 и 2:2. Усавршавање скок шута. Игра без дриблинга.</p>
<p><b>4. недеља наставе</b> Техничко-тактички елементи контранапада и брзог напада са 3 играча (3:0). Елементи тактике напада и одбране 3:1, 3:2 и 3:3. Увежбавање елемената индивидуалне технике напада – заустављање, финтирање, продор. Игра.</p>
<p><b>5. недеља наставе</b> Техничко-тактички елементи контранапада и брзог напада са 4 и 5 играча. Увежбавање елемената индивидуалне технике напада и одбране на центарским позицијама. Усавршавање шута из рекета. Игра.</p>
<p><b>6. недеља наставе</b> Групна тактика – сарадња 2 играча у позиционом нападу. Сарадња 2 играча у одбрани. Усавршавање шута са полудистанце. Игра.</p>
<p><b>7. недеља наставе</b> Групна тактика – сарадња 3 играча у позиционом нападу. Сарадња 3 играча у одбрани. Усавршавање шута са дистанце. Игра.</p>
<p><b>8. недеља наставе</b> Колективна тактика напада и одбране – позициони напад (5 играча) против одбране „човек на човека“. Усавршавање шута. Игра.</p>
<p><b>9. недеља наставе</b> Колективна тактика напада и одбране – позициони напад (5 играча) против одбране „човек на човека“. Постављање напада 1 против одбране „човек на човека“. Усавршавање шута. Игра.</p>
<p><b>10. недеља наставе</b> Колективна тактика напада и одбране – позициони напад (5 играча) против одбране „човек на човека“. Постављање напада 2 против одбране „човек на човека“. Усавршавање шута. Игра.</p>

<p><b>11. недеља наставе</b>          Колективна тактика напада и одбране – позициони напад (5 играча) против класичне зонске одбране. Усавршавање шута. Игра.</p>
<p><b>12. недеља наставе</b>          Колективна тактика напада и одбране – позициони напад (5 играча) против класичне зонске одбране. Постављање напада 1 против класичне зонске одбране. Усавршавање шута. Игра.</p>
<p><b>13. недеља наставе</b>          Колективна тактика напада и одбране – пресинг. Усавршавање шута. Игра</p>
<p><b>14. недеља наставе</b>          Увежбавање индивидуалних, групних и екипних елемената напада и одбране у олакшаним и ситуационим условима.</p>
<p><b>15. недеља наставе</b>          Увежбавање индивидуалних, групних и екипних елемената напада и одбране у олакшаним и ситуационим условима.</p>

<b>РУКОМЕТ</b>
<b>ВЕЖБЕ 1 ЧАС</b>
<p><b>1. недеља наставе</b>          Упознавање са планом рада за текућу школску годину, наставним и такмичарским циљевима. Батерија тестова за процену знања и савладаности рукометне технике напада и одбране.</p>
<p><b>2. недеља наставе</b>          Елементи индивидуалне технике напада – вођење лопте, заустављање, трокорак, финте, шут са и без скока. Елементи индивидуалне одбране од играча са лоптом – рад у паровима. Игра.</p>
<p><b>3. недеља наставе</b>          Елементи технике и тактике напада у паровима (2:0) – додавање, хватање, укрштање, шут. Усавршавање шута са бековских позиција. Игра без дриблинга.</p>
<p><b>4. недеља наставе</b>          Елементи групне технике и тактике напада (3:0) – додавање, хватање, осмице, дупла укрштања, троугао. Усавршавање шута са крилних позиција.</p>
<p><b>5. недеља наставе</b>          Развијање контранапада: појединачно и групно. Спречавање контранапада: појединачно и групно. Игра.</p>
<p><b>6. недеља наставе</b>          Полуконтра. Спречавање полуконтре (неорганизована одбрана). Игра.</p>
<p><b>7. недеља наставе</b>          Сарадња спољњих играча са крилним и кружним нападачима. Игра.</p>



<b>8. недеља наставе</b> Тактика напада са једним кружним нападачем. Зонска одбрана 6:0. Игра.
<b>9. недеља наставе</b> Тактика напада са два кружна нападача. Игра.
<b>10. недеља наставе</b> Тактика напада са једним играчем више и мање.
<b>11. недеља наставе</b> Зонска одбрана 5:1. Игра.
<b>12. недеља наставе</b> Тактика извођења деветерца. Игра.
<b>13. недеља наставе</b> Пресинг. Игра.
<b>14. недеља наставе</b> Увежбавање индивидуалних, групних и екипних елемената напада и одбране у олакшаним и ситуационим условима.
<b>15. недеља наставе</b> Увежбавање индивидуалних, групних и екипних елемената напада и одбране у олакшаним и ситуационим условима.

<b>ОДБОЈКА</b>
<b>ВЕЖБЕ 1 ЧАС</b>
<b>1. недеља наставе</b> Упознавање са планом рада за текућу школску годину, наставним и такмичарским циљевима. Батерија тестова за процену знања и савладаности одбојкашке технике напада и одбране.
<b>2. недеља наставе</b> Увежбавање елемената технике напада: одбијање прстима, дизање, смеч, сервис. Игра
<b>3. недеља наставе</b> Увежбавање елемената технике одбране: горње и доње одбијање подлактицама, блок, повалјке, упијач. Пријем лопте после сервиса, пријем после смеча. Игра.
<b>4. недеља наставе</b> Тактика пријема сервиса и организације напада у основној формацији.
<b>5. недеља наставе</b> Формација 4 – 2. Тактика пријема сервиса и напада.
<b>6. недеља наставе</b> Увежбавање техничко-тактичких елемената кроз игру у формацији 4 – 2.
<b>7. недеља наставе</b> Тактика одбране поља са једним блокером. Увежбавање кроз игру.

<b>8. недеља наставе</b> Тактика одбране поља са два блокера. Увежбавање кроз игру.
<b>9. недеља наставе</b> Организовање контранапада. Заштита напада. Увежбавање кроз игру.
<b>10. недеља наставе</b> Тактика напада из предње линије. Увежбавање кроз игру.
<b>11. недеља наставе</b> Тактика напада из задње линије. Увежбавање кроз игру.
<b>12. недеља наставе</b> Формација 5-1. Тактика пријема сервиса и напада.
<b>13. недеља наставе</b> Увежбавање техничко-тактичких елемената кроз игру у формацији 5 – 1.
<b>14. недеља наставе</b> Увежбавање техничко-тактичких елемената кроз игру у формацији 5 – 1.
<b>15. недеља наставе</b> Слободна игра.

## **ПРЕДАВАЊА ИЗ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА**

место и време одржавања теоретске наставе ће бити накнадно одређено

## **РАСПОРЕД ВЕЖБИ ИЗ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА**

Вежбе се одржавају уторком и петком од 7- 8.30ч у фитнес центру Арена,  
Ватрогасни дом