

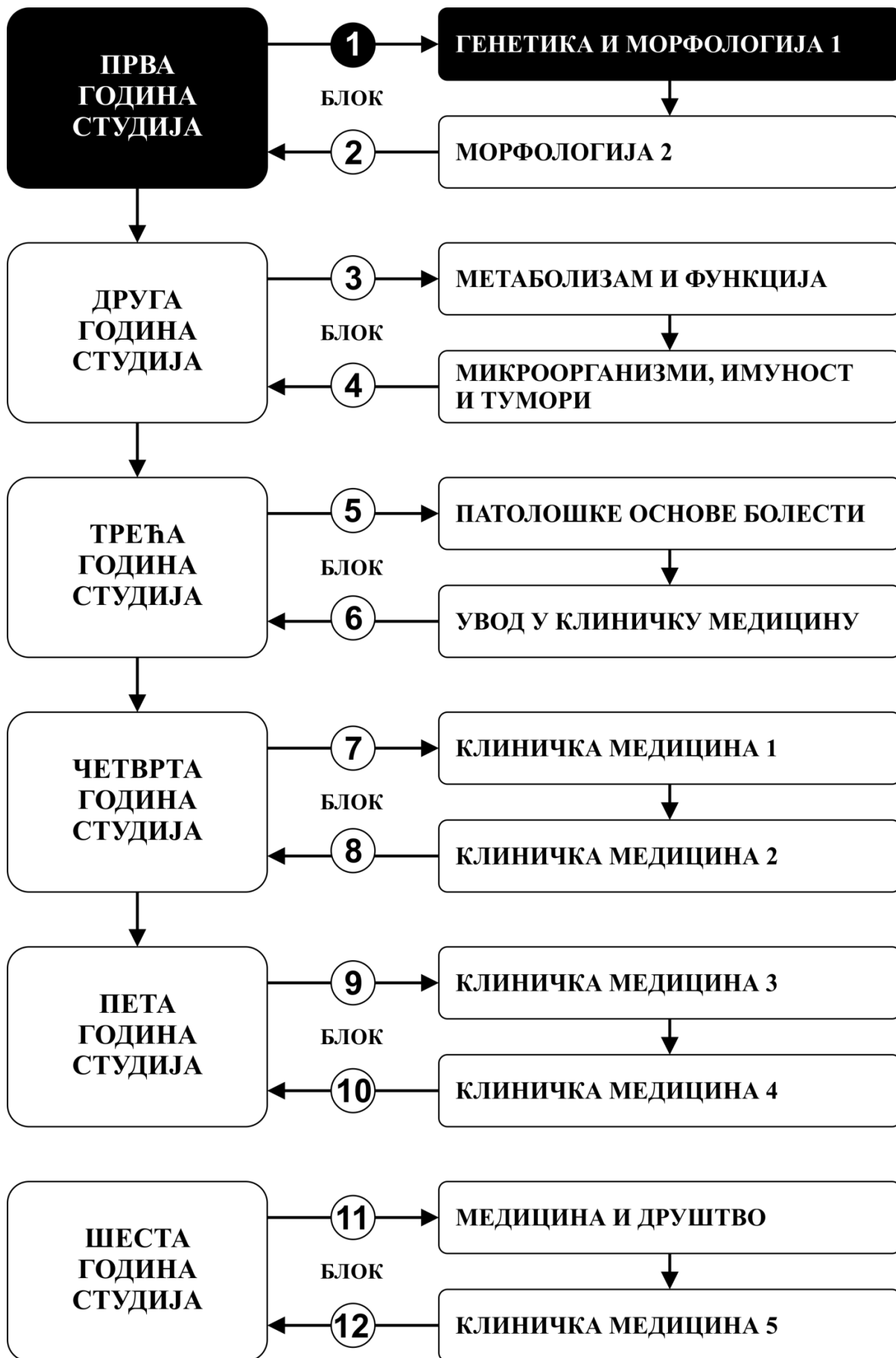


# ГЕНЕТИКА И МОРФОЛОГИЈА 1

ПРВА ГОДИНА СТУДИЈА

школска 2012/2013.

ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ



Предмет:

## **ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ**

Предмет носи 5 ЕСПБ бодова. Укупно има 45 часова активне наставе.

## КАТЕДРА:

РБ	Име и презиме	Email адреса	Звање
1.	Душица Ђорђевић	dusicadjordjevickg@gmail.com	Доцент

## СТРУКТУРА ПРЕДМЕТА:

Модул	Назив модула	Недеља	Наставник-руководилац модула
1	Вежбање и здравље	1	Доц. др Душица Ђорђевић
2	Физичка припрема и изборна област	12	Доц. др Душица Ђорђевић
3	Остали облици наставе	2	Доц. др Душица Ђорђевић

## ОЦЕЊИВАЊЕ:

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

**АКТИВНОСТ У ТОКУ ТЕОРЕТСКЕ НАСТАВЕ:** На овај начин студент може освојити до 10 поена и то тако што се његово присуство наставној јединици бодује са 2 поена.

**АКТИВНОСТ У ТОКУ ПРАКТИЧНЕ НАСТАВЕ:** На овај начин студент може освојити 60 поена и то тако што се његова активност на часу бодује са 1-2 поена (1 поен присуство, 2 поена активно учешће).

**АКТИВНОСТ НА ОСТАЛИМ ОБЛИЦИМА НАСТАВЕ:** На овај начин студент може освојити 30 поена и то тако што се његова активност на часу бодује са 1-3 поена (1 поен присуство, 2 поена активно учешће).

МОДУЛ		МАКСИМАЛНО ПОЕНА			
		активност у току наставе	тестови	завршни тест	Σ
1	Вежбање и здравље	4	/	/	4
2	Физичка припрема и изборна област	66	/	/	66
3	Остали облици наставе	30	/	/	30
Σ		100	/	/	100

### Завршна оцена се формира на следећи начин:

Да би студент положио предмет мора скупити минимум 55 поена. 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

## РАСПОРЕД ПРЕДАВАЊА

**АМФИТЕАТАР (С1)**

**ПОНЕДЕЉАК**

**17.9.2012.**

**11<sup>30</sup> – 13<sup>30</sup>**

**ПОНЕДЕЉАК**

**01.10.2012.**

**11<sup>30</sup> – 13<sup>30</sup>**

## РАСПОРЕД ВЕЖБИ

**Фитнес центар  
Олимпија**

**ПОНЕДЕЉАК**

**07<sup>30</sup> - 08<sup>30</sup>**  
I-V група

**Фитнес центар  
Олимпија**

**ПЕТАК**

**07<sup>30</sup> - 08<sup>30</sup>**  
VI-VIII група

**Вежбе у фитнес центру почињу друге недеље наставе.**

**Термини наставе из изборне области и осталих активности биће накнадно утврђени.**

## ЛИТЕРАТУРА

<b>модул</b>	<b>назив уџбеника</b>	<b>аутори</b>	<b>издавач</b>	<b>библиотека</b>
Вежбање и здравље – приказ епидемиолошких студија	Physical activity and health: the evidence explained.	Adrienne Hardman,David Stensel	Routledge	Има (pdf)
Основне физичке способности човека	Антропомоторика	Милош Кукољ	ФСФВ Београд	нема
Утицај вежбања на поједине органске системе	Exercise physiology: theory and application into fitness and performance	Scott Powers, Edward Howley	McGraw Hill	Има (pdf)
Физичка припрема и изборни спорт	Strength training anatomy	Frederic Delavier	Human Kinetics	Има (pdf)
	Stretching anatomy	Arnold Nelson, Jouko Kokkonen	Human Kinetics	Има (pdf)

# ПРОГРАМ

## ПРВИ МОДУЛ: ВЕЖБАЊЕ И ЗДРАВЉЕ

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 1 (ПРВА НЕДЕЉА):

### УПОЗНАВАЊЕ СА ПЛАНОМ И ПРОГРАМОМ НАСТАВЕ

предавање 1 час

Упознавање са планом и програмом рада на настави физичког васпитања.  
Приказ активности ФСД Медицинар и упознавање са могућностима укључивања у спортске секције и организациона тела факултетских такмичења.

### ВЕЖБАЊЕ И ЗДРАВЉЕ – ПРИКАЗ ЕПИДЕМИОЛОШКИХ СТУДИЈА

предавање 1 час

Преглед резултата епидемиолошких студија:

- физичка активност и морталитет
- физичка активност и кардиоваскуларна обољења
- физичка активност и дијабетес тип 2
- физичка активност и гојазност
- физичка активност и метаболички синдром
- физичка активност и канцер
- физичка активност и здравље скелета
- физичка активност и деца
- физичка активност и старење
- ризици физичке активности.

---

## ДРУГИ МОДУЛ: ФИЗИЧКА ПРИПРЕМА И ИЗБОРНА ОБЛАСТ

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 2 (ДРУГА НЕДЕЉА):

### ОСНОВНЕ ФИЗИЧКЕ СПОСОБНОСТИ ЧОВЕКА

предавања 2 часа

Технологија тренажног процеса:

- принципи тренажног процеса.
- методе тренинга за развој физичких способности човека.

Утицај вежбања на поједине органске системе.

вежбе 1 час

Упознавање са справама у фитнес центру кроз демонстрацију од стране наставника и рад на справама уз корекцију од стране наставника.

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 3 (ТРЕЋА НЕДЕЉА):

### ПРОЦЕНА ФИТНЕС СТАТУСА

вежбе 1 час

Батерија тестова за процену фитнес статуса студената (иницијално мерење).

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 4 (ЧЕТВРТА НЕДЕЉА):

**ВЕЖБЕ ЗА ЈАЧАЊЕ И ИСТЕЗАЊЕ МИШИЋА НАДЛАКТА, ПОДЛАКТА И ШАКЕ**

вежбе 1 час

Функционална анатомија - мишићи надлакти, подлакти и шаке – приказ вежби за јачање и истезање ових мишића.

Упознавање са кружним методом организације тренинга.

Вежбање (кружни метод, избор вежби дефинисан од стране наставника).

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 5 (ПЕТА НЕДЕЉА):

**ВЕЖБЕ ЗА ЈАЧАЊЕ И ИСТЕЗАЊЕ МИШИЋА РАМЕНОГ ПОЈАСА**

вежбе 1 час

Функционална анатомија - мишићи рамена – приказ вежби за јачање и истезање ових мишића.

Индивидуално вежбање (кружни метод, избор једног од три програма вежби дефинисаног од стране наставника).

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 6 (ШЕСТА НЕДЕЉА):

**ВЕЖБЕ ЗА ЈАЧАЊЕ И ИСТЕЗАЊЕ МИШИЋА ГРУДИ**

вежбе 1 час

Функционална анатомија - мишићи груди – приказ вежби за јачање и истезање ових мишића.

Индивидуално вежбање (кружни метод, самосталан избор вежби).

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 7 (СЕДМА НЕДЕЉА):

**ВЕЖБЕ ЗА ЈАЧАЊЕ И ИСТЕЗАЊЕ МИШИЋА ЛЕЂА**

вежбе 1 час

Функционална анатомија - мишићи леђа – приказ вежби за јачање и истезање ових мишића.

Упознавање са методом станица као организационом методом тренинга.

Индивидуално вежбање (метод станица, самосталан избор вежби).

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 8 (ОСМА НЕДЕЉА):

**ВЕЖБЕ ЗА ЈАЧАЊЕ И ИСТЕЗАЊЕ АБДОМИНАЛНИХ МИШИЋА**

вежбе 1 час

Функционална анатомија - абдоминални мишићи – приказ вежби за јачање и истезање ових мишића.

Индивидуално вежбање (метод станица, самосталан избор вежби, повећање оптерећења повећањем интензитета или обима).



НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 9 (ДЕВЕТА НЕДЕЉА):

**ВЕЖБЕ ЗА ЈАЧАЊЕ И ИСТЕЗАЊЕ БЕДРЕНИХ И БУТНИХ МИШИЋА**

вежбе 1 час

Функционална анатомија – бедрени и бутни мишићи – приказ вежби за јачање и истезање ових мишића.

Упознавање са сплит методом организације тренинга.

Индивидуално вежбање (сплит метод, самосталан избор вежби)

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 10 (ДЕСЕТА НЕДЕЉА):

**ВЕЖБЕ ЗА ЈАЧАЊЕ И ИСТЕЗАЊЕ МИШИЋА ПОТКОЛЕНИЦЕ, СТОПАЛА И ВРАТА**

вежбе 1 час

Функционална анатомија – мишићи потколенице и стопала, мишићи врата - приказ вежби за јачање и истезање ових мишића.

Индивидуално вежбање (самосталан избор метода и вежби)

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 11 (ЈЕДАНАЕСТА НЕДЕЉА):

**СПОРТСКО-МЕДИЦИНСКА ДИЈАГНОСТИКА**

вежбе 1 час

Приказ тестова процену за снаге, анаеробног капацитет, аеробног капацитета и покретљивости.

Индивидуално вежбање (самосталан избор метода и вежби)

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 12 (ДВАНАЕСТА НЕДЕЉА):

**СПОРТСКО-МЕДИЦИНСКА ДИЈАГНОСТИКА**

вежбе 1 час

Батерија тестова за процену фитнес статуса студената (финално мерење).

**ИЗБОРНЕ ОБЛАСТИ:**

- |                            |                                      |
|----------------------------|--------------------------------------|
| 1) Групни аеробни програми | 6) Одбојка                           |
| 2) Фолкор                  | 7) Рукомет                           |
| 3) Пливање                 | 8) Футсал                            |
| 4) Скијање                 | 9) Остали спортови (шах, стрељаштво, |
| 5) Кошарка                 | стони тенис, тенис, атлетика)        |

Извођење наставе из изборних области зависно је од броја пријављених студената. У случају малог броја пријављених студената за одређену област студенти морају одабрати другу изборну област.

---

**ТРЕЋИ МОДУЛ: ОСТАЛИ ОБЛИЦИ НАСТАВЕ**

- 1) Стаза здравља
- 2) Факултетска Бруцошијада
- 3) Првенство Факултета медицинских наука

## ОСТАЛА ПРАВИЛА

Студент је дужан да уредно испуњава своје обавезе у настави.

Студент који одсуствује са предавања добија 0 поена за активност на вежбама (за ту недељу).

Студент који не испуни предиспитне обавезе може да поднесе образложени захтев за надокнаду тих обавеза, о чему одлучује комисија коју одређује декан.

Пропуштену наставу у трајању од највише две недеље у семестру, студент може да надокнади без финансијске надокнаде.

Студент који одсуствује са наставе дуже од две а највише до пет недеља у току семестра, обавезан је да комисији поднесе молбу у којој треба да наведе разлоге одсуства.

Изостанак са наставе дужи од пет недеља подразумева поновно уписивање тог предмета.

Пропуштена настава се колоквира у последњој недељи наставе.

Завршни тест, усмени колоквијум из модула и испит студент може полагати највише три пута у току школске године.