

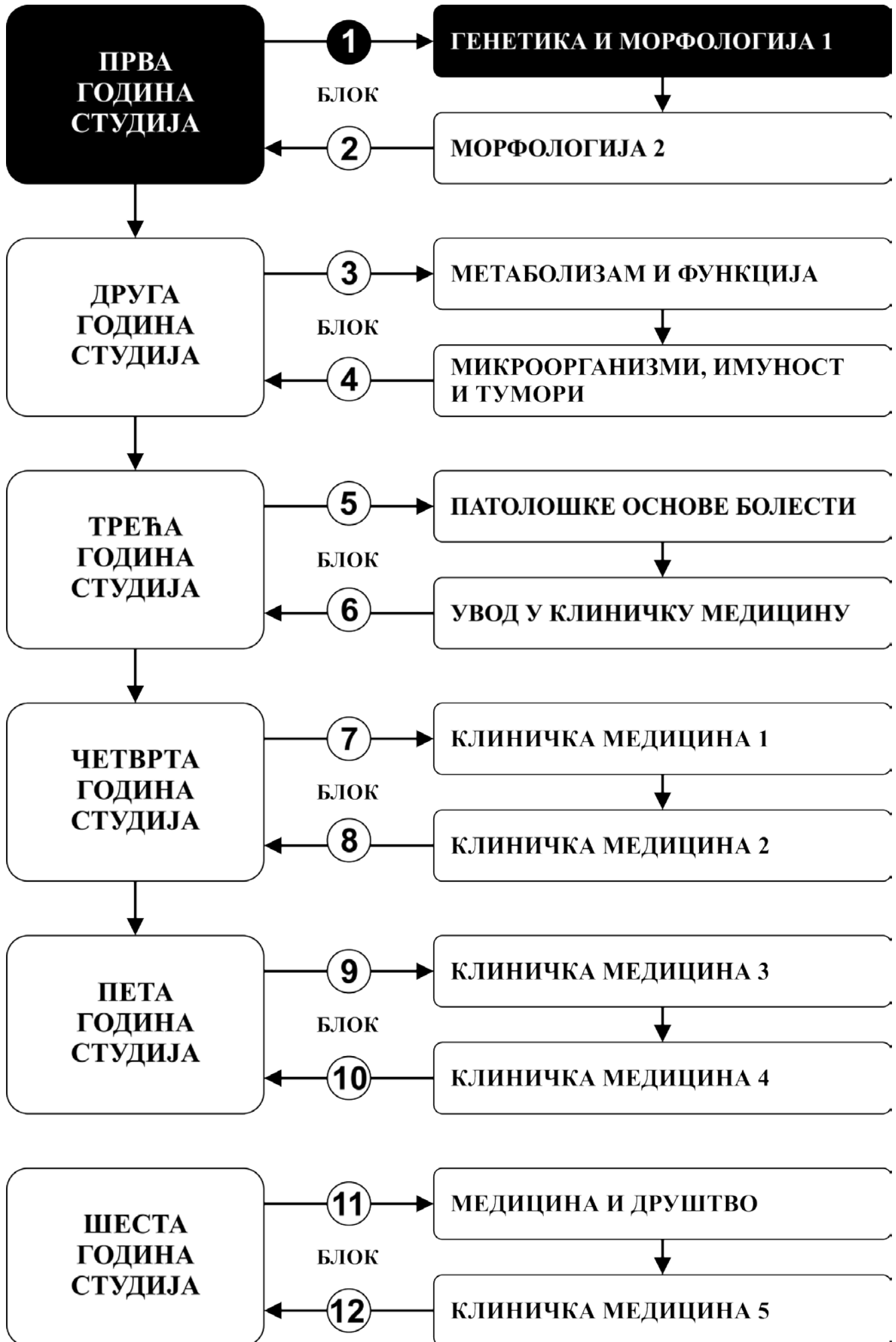


# ГЕНЕТИКА И МОРФОЛОГИЈА 1

ПРВА ГОДИНА СТУДИЈА

школска 2013/2014.

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	Изборна област физичке културе	14	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 часу бодује са 2 поена.

**АКТИВНОСТ У ТОКУ ПРАКТИЧНЕ НАСТАВЕ:** На овај начин студент може освојити 78 поена и то тако што се његово присуство наставној јединици бодује са 3 поена.

**АКТИВНОСТ НА ОСТАЛИМ ОБЛИЦИМА НАСТАВЕ:** На овај начин студент може освојити 12 поена и то тако што се присуство наставној јединици бодује са 2 поена.

МОДУЛ		МАКСИМАЛНО ПОЕНА			
		активност у току наставе	тестови	завршни тест	Σ
1	Вежбање и здравље	6	/	/	6
2	Изборна област физичке културе	94	/	/	94
Σ		<b>100</b>	/	/	<b>100</b>

### 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	<b>5</b>
55 - 64	<b>6</b>
65 - 74	<b>7</b>
75 - 84	<b>8</b>
85 - 94	<b>9</b>
95 - 100	<b>10</b>

## РАСПОРЕД ПРЕДАВАЊА

АМФИТЕАТАР (С1)

ПОНЕДЕЉАК 16.09.2013  
11<sup>30</sup> – 13<sup>00</sup>

## РАСПОРЕД ВЕЖБИ

### ИЗБОРНЕ ОБЛАСТИ

#### ТЕРЕТАНА

ФЦ ПОПАЈ

ПОНЕДЕЉАК  
09<sup>00</sup> – 10<sup>00</sup>

ФЦ ПОПАЈ

ПЕТАК  
09<sup>00</sup> – 10<sup>00</sup>

#### КОРЕКТИВНА ГИМНАСТИКА

ФЦ ПОПАЈ

ПОНЕДЕЉАК  
09<sup>00</sup> – 10<sup>00</sup>

ФЦ ПОПАЈ

ПЕТАК  
09<sup>00</sup> – 10<sup>00</sup>

#### ПЛИВАЊЕ

ЗАТВОРЕНИ БАЗЕН

УТОРАК  
15<sup>00</sup> – 16<sup>00</sup>

ЗАТВОРЕНИ БАЗЕН

ПЕТАК  
15<sup>00</sup> – 16<sup>00</sup>

#### АЕРОБИК

#### УСРА КИНЕПРАКТИКА

ПОНЕДЕЉАК  
12<sup>00</sup> – 14<sup>00</sup>

Вежбе из изборних области почињу у понедељак 23.09.2013.

Термини у којима се одржава настава из осталих изборних области објављени су на огласној табли ФСД Медицинар

Термини осталих облика наставе објављени су на огласној табли предмета.

## ЛИТЕРАТУРА

модул	назив уџбеника	аутори	издавач	библиотека
Вежбање и здравље – приказ епидемиолошких студија	Physical activity and health: the evidence explained.	Adrienne Hardman, David Stensel	Routledge	Има (pdf)
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.

#### ВЕЖБАЊЕ И ЗДРАВЉЕ – ПРИКАЗ ЕПИДЕМИОЛОШКИХ СТУДИЈА

предавање 2 часа

Утицај физичке активности на здравље човека (приказ резултата епидемиолошких студија).

Утицај вежбања на поједине органске системе.

## ДРУГИ МОДУЛ: Изборна област физичке културе

### НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 2 - 15 (ДРУГА - ПЕТНАЕСТА НЕДЕЉА):

#### КИНЕЗИОЛОГИЈА

предавање 2 часа

Предмет и значај изучавања кинезиологије. Примена кинезиолошких знања у биомедицинским областима.

Основне физичке способности човека.

Технологија тренажног процеса.

#### ИЗБОРНА ОБЛАСТ ФИЗИЧКЕ КУЛТУРЕ

вежбе 40 часова

#### ИЗБОРНЕ ОБЛАСТИ:

1) Физичка припрема	6) Одбојка	11) Стони тенис
2) Групни фитнес програми	7) Рукомет	12) Тенис
3) Пливање	8) Футсал	13) Атлетика
4) Фолклор и плес	9) Кошарка	14) Шах
5) Корективна гимнастика	10) Стрелаштво	15) Остали облици наставе

У оквиру области „Физичка припрема“ студенти ће се упознати са методама и средствима развоја основних физичких способности човека (снага, брзина, издржљивост, покретљивост, координација).

У оквиру области „Групни фитнес програми“ студенти ће се упознати са 3 облика групног вежбања: класични аеробик, кик аеробик и пилатес.

У оквиру области „Пливање“ непливачи ће савладати краул стил пливања, док ће пливачи имати могућност да усавршавају сва 4 стила (краул, леђно, делфин, прсно).

У оквиру области „Фолклор“ студенти ће научити основне кораке игара из различитих делова Србије, а у оквиру „Плеса“ са класичним и латино-америчким плесовима.

Сви студенти ће проћи соматоскопски преглед постуралног става, након ког ће појединцима са постуралним деформитетима бити омогућена одговарајућа кинезитерапија (корективна гимнастика).

Остале изборне области подразумевају усавршавање техничко-тактичких елемената одабраног спорта и наступ за факултетске спортске секције на међуфакултетским такмичењима.

У оквиру осталих облика наставе биће организоване следеће активности: Стаза здравља, Бруцошијада, Игре без граница, као и различита спортска такмичења.

