

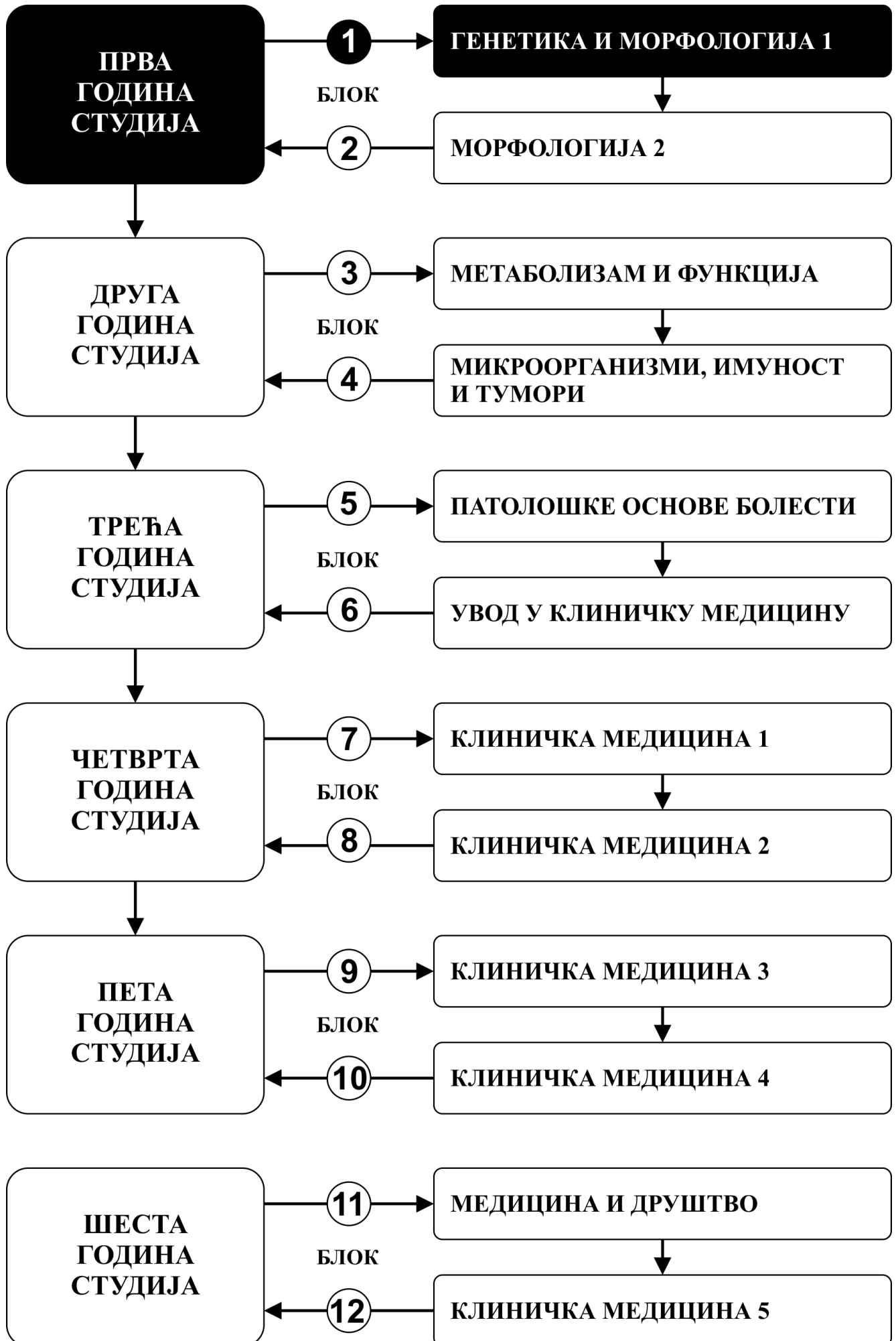


# ГЕНЕТИКА И МОРФОЛОГИЈА

ПРВА ГОДИНА СТУДИЈА

школска 2016/2017.

ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ



Предмет:

## **ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ**

Предмет се вреднује са 5 ЕСПБ. Укупно има 60 часова активне наставе (1 час предавања и 3 часа за рад у малој групи).

## НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ:

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	3	Доц. др Душица Ђорђевић
2	Изборна област физичке културе	12	Доц. др Душица Ђорђевић

## ОЦЕЊИВАЊЕ:

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

**АКТИВНОСТ У ТОКУ ТЕОРЕТСКЕ НАСТАВЕ:** На овај начин студент може освојити до 45 поена, и то тако што се његово присуство наставној јединици бодује са 3 поена.

**АКТИВНОСТ У ТОКУ ПРАКТИЧНЕ НАСТАВЕ:** На овај начин студент може освојити 55 поена и то тако што се његово присуство наставној јединици бодује са 1-3 поена.

МОДУЛ		МАКСИМАЛНО ПОЕНА			
		активност у току наставе	тестови	завршни тест	Σ
1	Вежбање и здравље	20	/	/	20
2	Изборна област физичке културе	80	/	/	80
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>

## 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)
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):

Предавања: Утицај физичке активности на здравље човека.

Рад у малој групи: Бруцошијада.

---

### ВЕЖБАЊЕ И ЗДРАВЉЕ – ПРИКАЗ ЕПИДЕМИОЛОШКИХ СТУДИЈА

---

предавања 2 часа

---

Упознавање са планом и програмом рада на настави Физичког васпитања.

Приказ активности ФСД Медицинар и упознавање са могућностима укључивања у спортске секције.

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

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 2 (ДРУГА НЕДЕЉА):

Рад у малој групи: Активности у природи.

---

рад у малој групи 3 часа

---

Активности у природи – Стаза здравља.

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 3 (ТРЕЋА НЕДЕЉА):

Предавања: Утицај вежбања на поједине органске системе.

Рад у малој групи: Вежбање према плану и програму наставе на изабраној физичкој активности.

### УТИЦАЈ ВЕЖБАЊА НА ПОЈЕДИНЕ ОРГАНСКЕ СИСТЕМЕ

---

предавање 2 часа

рад у малој групи 3 часа

---

Утицај вежбања на поједине органске системе.

Вежбање према плану и програму наставе на изабраној физичкој активности (пливање, фолклор, физичка припрема, корективна гимнастика, аеробик, кошарка, одбојка, рукомет, фудсал, стони тенис, стрељаштво, шах, куглање).

## ДРУГИ МОДУЛ: Изборна област физичке културе

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 4 (ЧЕТВРТА НЕДЕЉА):

Рад у малој групи: Вежбање према плану и програму наставе на изабраној физичкој активности.

---

рад у малој групи 3 часа

---

Вежбање према плану и програму наставе на изабраној физичкој активности (пливање, фолклор, физичка припрема, корективна гимнастика, аеробик, кошарка, одбојка, рукомет, фудсал, стони тенис, стрељаштво, шах, куглање).

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 5 (ПЕТА НЕДЕЉА):

Предавања: Основне физичке способности човека. Технологија тренажног процеса.

Рад у малој групи: Вежбање према плану и програму наставе на изабраној физичкој активности.

РАЗВОЈ ОСНОВНИХ ФИЗИЧКИХ СПОСОБНОСТИ ЧОВЕКА

Предавање 2 часа	рад у малој групи 3 часа
Основне физичке способности човека (сила, снага, брзина, покретљивост, издржљивост, координација). Технологија тренажног процеса. Елементи дозирања физичке активности. Средства и методе за развој физичких способности.	Вежбање према плану и програму наставе на изабраној физичкој активности (пливање, фолклор, физичка припрема, корективна гимнастика, аеробик, кошарка, одбојка, рукомет, фудсал, стони тенис, стрељаштво, шах, куглање).

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 6 (ШЕСТА НЕДЕЉА):

Рад у малој групи: Вежбање према плану и програму наставе на изабраној физичкој активности.

рад у малој групи 3 часа

Вежбање према плану и програму наставе на изабраној физичкој активности (пливање, фолклор, физичка припрема, корективна гимнастика, аеробик, кошарка, одбојка, рукомет, фудсал, стони тенис, стрељаштво, шах, куглање).

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 7 (СЕДМА НЕДЕЉА):

Предавања: Анатомске и физиолошке основе кретања. Кинезиолошка анализа покрета трупа.

Рад у малој групи: Вежбање према плану и програму наставе на изабраној физичкој активности.

АНАТОМСКЕ И ФИЗИОЛОШКЕ ОСНОВЕ КРЕТАЊА

предавања 2 часа	рад у малој групи 3 часа
Локомоторни систем човека. Анатомске и физиолошке основе кретања. Функционална анатомија кичменог стуба и грудног коша. Кинезиолошка анализа покрета кичменог стуба и грудног коша. Средства и методе за јачање и истезање мишића који врше покрете трупа, врата, главе и грудног коша.	Вежбање према плану и програму наставе на изабраној физичкој активности (пливање, фолклор, физичка припрема, корективна гимнастика, аеробик, кошарка, одбојка, рукомет, фудсал, стони тенис, стрељаштво, шах, куглање).

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 8 (ОСМА НЕДЕЉА):

Рад у малој групи: Вежбање према плану и програму наставе на изабраној физичкој активности.

рад у малој групи 3 часа

Вежбање према плану и програму наставе на изабраној физичкој активности (пливање, фолклор, физичка припрема, корективна гимнастика, аеробик, кошарка, одбојка, рукомет, фудсал, стони тенис, стрељаштво, шах, куглање).

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 9 (ДЕВЕТА НЕДЕЉА):

Предавања: Кинезиолошка анализа покрета горњег екстремитета.

Рад у малој групи: Вежбање према плану и програму наставе на изабраној физичкој активности.

КИНЕЗИОЛОШКА АНАЛИЗА ПОКРЕТА НАДЛАКТА, ПОДЛАКТА, ШАКЕ И ПРСТИЈУ

предавање 2 часа	рад у малој групи 3 часа
Функционална анатомија раменог појаса, зглоба рамена, зглоба лакта, ручног зглоба и зглобова шаке. Кинезиолошка анализа покрета раменог појаса, надлакти, подлакти и шаке. Средства и методе за јачање и истезање мишића који врше покрете раменог појаса, надлакти, подлакти и шаке.	Вежбање према плану и програму наставе на изабраној физичкој активности (пливање, фолклор, физичка припрема, корективна гимнастика, аеробик, кошарка, одбојка, рукомет, фудсал, стони тенис, стрељаштво, шах, куглање).

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 10 (ДЕСЕТА НЕДЕЉА):

Рад у малој групи: Вежбање према плану и програму наставе на изабраној физичкој активности.

рад у малој групи 3 часа

Вежбање према плану и програму наставе на изабраној физичкој активности (пливање, фолклор, физичка припрема, корективна гимнастика, аеробик, кошарка, одбојка, рукомет, фудсал, стони тенис, стрељаштво, шах, куглање).

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 11 (ЈЕДАНАЕСТА НЕДЕЉА):

Предавања: Кинезиолошка анализа покрета доњег екстремитета.

Рад у малој групи: Вежбање према плану и програму наставе на изабраној физичкој активности.

КИНЕЗИОЛОШКА АНАЛИЗА ПОКРЕТА КАРЛИЦЕ, НАТКОЛЕНИЦЕ, ПОТКОЛЕНИЦЕ И СТОПАЛА

Предавање 2 часа	рад у малој групи 6 часова
Функционална анатомија карличног појаса, зглоба кука, колена и скочног зглоба. Кинезиолошка анализа покрета карлице, натколенице, колена и скочног зглоба. Средства и методе за јачање и истезање мишића који врше покрете карлице, натколенице, потколенице и стопала.	Вежбање према плану и програму наставе на изабраној физичкој активности (пливање, фолклор, физичка припрема, корективна гимнастика, аеробик, кошарка, одбојка, рукомет, фудсал, стони тенис, стрељаштво, шах, куглање). Спортске свечаности поводом Дана факултета.

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 12 (ДВАНАЕСТА НЕДЕЉА):

Рад у малој групи: Вежбање према плану и програму наставе на изабраној физичкој активности.

рад у малој групи 3 часа

Вежбање према плану и програму наставе на изабраној физичкој активности (пливање, фолклор, физичка припрема, корективна гимнастика, аеробик, кошарка, одбојка, рукомет, фудсал, стони тенис, стрељаштво, шах, куглање).



НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 13 (ТРИНАЕСТА НЕДЕЉА):

Предавања: Постурални став.

Рад у малој групи: Активности у природи.

ПОСТУРАЛНИ СТАВ

предавања 2 часа	рад у малој групи 3 часа
Постурални став. Честе постуралне девијације. Разлози лошег држања тела. Превенција и терапија постуралних деформитета.	Вежбање према плану и програму наставе на изабраној физичкој активности (пливање, фолклор, физичка припрема, корективна гимнастика, аеробик, кошарка, одбојка, рукомет, фудсал, стони тенис, стрељаштво, шах, куглање).

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 14 (ЧЕТРНАЕСТА НЕДЕЉА):

Рад у малој групи: Вежбање према плану и програму наставе на изабраној физичкој активности.

рад у малој групи 3 часа
--------------------------

Вежбање према плану и програму наставе на изабраној физичкој активности (пливање, фолклор, физичка припрема, корективна гимнастика, аеробик, кошарка, одбојка, рукомет, фудсал, стони тенис, стрељаштво, шах, куглање).

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 15 (ПЕТНАЕСТА НЕДЕЉА):

Предавања: Замор и претренираност.

Рад у малој групи: Вежбање према плану и програму наставе на изабраној физичкој активности.

ЗАМОР И ПРЕТРЕНИРАНОСТ

предавање 2 часа	рад у малој групи 3 часа
Замор и претренираност.	Вежбање према плану и програму наставе на изабраној физичкој активности (пливање, фолклор, физичка припрема, корективна гимнастика, аеробик, кошарка, одбојка, рукомет, фудсал, стони тенис, стрељаштво, шах, куглање).

# ПРАКТИЧНА НАСТАВА

## ИЗБОРНА ОБЛАСТ ФИЗИЧКЕ КУЛТУРЕ

вежбе 45 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) Стрељаштво	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 усавшавају сва 4 стила (краул, леђно, делфин, прено).

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

Појединцима са постуралним деформитетима биће омогућена одговарајућа кинезитерапија (корективна гимнастика).

Остале изборне области подразумевају усавшавање 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.

## РАСПОРЕД ПРЕДАВАЊА

**ПЕТАК**

(16.09.2016)

**АМФИТЕАТАР (С1)**

**16:05-17:35**

## РАСПОРЕД ВЕЖБИ

**Изборне области:**

**Теретана**

**понедељак**

**08:30-10:00**

**Спортска сала**

**понедељак и четвртак**

**12:00-13:30**

**Базен**

**четвртак**

**15:00-16:00**

Практична настава почиње друге наставне недеље. Састави група за практичну наставу и редослед ротирања група објављени су на огласној табли предмета. Термини осталих облика наставе (тренинзи спортских секција, такмичења, пешачење, итд.) објављени су на огласној табли предмета

## РАСПОРЕД НАСТАВЕ ЗА ПРЕДМЕТ ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

модул	недеља	датум	време	место	тип	назив методске јединице	наставник
1	1	<b>16.09.</b>	<b>16.05-17.35</b>	<b>С1</b>	<b>П</b>	Утицај физичке активности на здравље човека.	Доц. др Душица Борђевић
1	2		<b>12.00-14.15</b>	<b>Шумарице</b>	<b>В</b>	Активности у природи.	Доц. др Душица Борђевић
1	3	<b>30.09.</b>	<b>16.05-17.35</b>	<b>С1</b>	<b>П</b>	Утицај вежбања на поједине органске системе.	Доц. др Душица Борђевић
1	3		<b>Распоред по активностима</b>	<b>Спортска сала</b>	<b>В</b>	Вежбање према програму наставе на изабраној физичкој активности.	Доц. др Душица Борђевић
1	4		<b>Распоред по активностима</b>	<b>Спортска сала</b>	<b>В</b>	Вежбање према програму наставе на изабраној физичкој активности.	Доц. др Душица Борђевић
1	5	<b>07.10.</b>	<b>16.05-17.35</b>	<b>С1</b>	<b>П</b>	Основне физичке способности човека. Технологија тренажног процеса.	Доц. др Душица Борђевић
1	5		<b>Распоред по активностима</b>	<b>Спортска сала</b>	<b>В</b>	Вежбање према програму наставе на изабраној физичкој активности.	Доц. др Душица Борђевић
2	6		<b>Распоред по активностима</b>	<b>Спортска сала</b>	<b>В</b>	Вежбање према програму наставе на изабраној физичкој активности.	Доц. др Душица Борђевић
2	7	<b>04.11.</b>	<b>16.05-17.35</b>	<b>С1</b>	<b>П</b>	Анатомске и физиолошке основе кретања. Кинезиолошка анализа покрета тупа.	Доц. др Душица Борђевић
2	7		<b>Распоред по активностима</b>	<b>Спортска сала</b>	<b>В</b>	Вежбање према програму наставе на изабраној физичкој активности.	Доц. др Душица Борђевић
2	8		<b>Распоред по активностима</b>	<b>Спортска сала</b>	<b>В</b>	Вежбање према програму наставе на изабраној физичкој активности.	Доц. др Душица Борђевић
2	9		<b>Распоред по активностима</b>	<b>Спортска сала</b>	<b>В</b>	Вежбање према програму наставе на изабраној физичкој активности.	Доц. др Душица Борђевић
3	10		<b>Распоред по активностима</b>	<b>Спортска сала</b>	<b>В</b>	Вежбање према програму наставе на изабраној физичкој активности.	Доц. др Душица Борђевић

## РАСПОРЕД НАСТАВЕ ЗА ПРЕДМЕТ ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

модул	недеља	датум	време	место	тип	назив методске јединице	наставник
3	11	<b>18.11.</b>	<b>16.05-17.35</b>	<b>C1</b>	<b>П</b>	Кинезиолошка анализа покрета доњег екстремитета. Кинезиолошка анализа покрета горњег екстремитета.	Доц. др Душица Ђорђевић
3	11		<b>Распоред по активностима</b>	<b>Спортска сала</b>	<b>В</b>	Вежбање према програму наставе на изабраној физичкој активности.	Доц. др Душица Ђорђевић
3	12		<b>Распоред по активностима</b>	<b>Спортска сала</b>	<b>В</b>	Вежбање према програму наставе на изабраној физичкој активности.	Доц. др Душица Ђорђевић
3	13	<b>30.11.</b>	<b>19.50-20.35</b>	<b>C2</b>	<b>П</b>	Постурални став.	Доц. др Душица Ђорђевић
3	13		<b>Распоред по активностима</b>	<b>Спортска сала</b>	<b>В</b>	Вежбање према програму наставе на изабраној физичкој активности.	Доц. др Душица Ђорђевић
3	14		<b>Распоред по активностима</b>	<b>Спортска сала</b>	<b>В</b>	Вежбање према програму наставе на изабраној физичкој активности.	Доц. др Душица Ђорђевић
3	15	<b>16.12.</b>	<b>16.05-17.35</b>	<b>C1</b>	<b>П</b>	Замор и претренираност.	Доц. др Душица Ђорђевић
3	15		<b>Распоред по активностима</b>	<b>Спортска сала</b>	<b>В</b>	Вежбање према програму наставе на изабраној физичкој активности.	Доц. др Душица Ђорђевић
		<b>02.02.</b>	<b>12:30 - 14:00</b>	<b>C4</b>	<b>И</b>	<b>ИСПИТ (ЈАНУАРСКО-ФЕБРУАРСКИ РОК)</b>	