

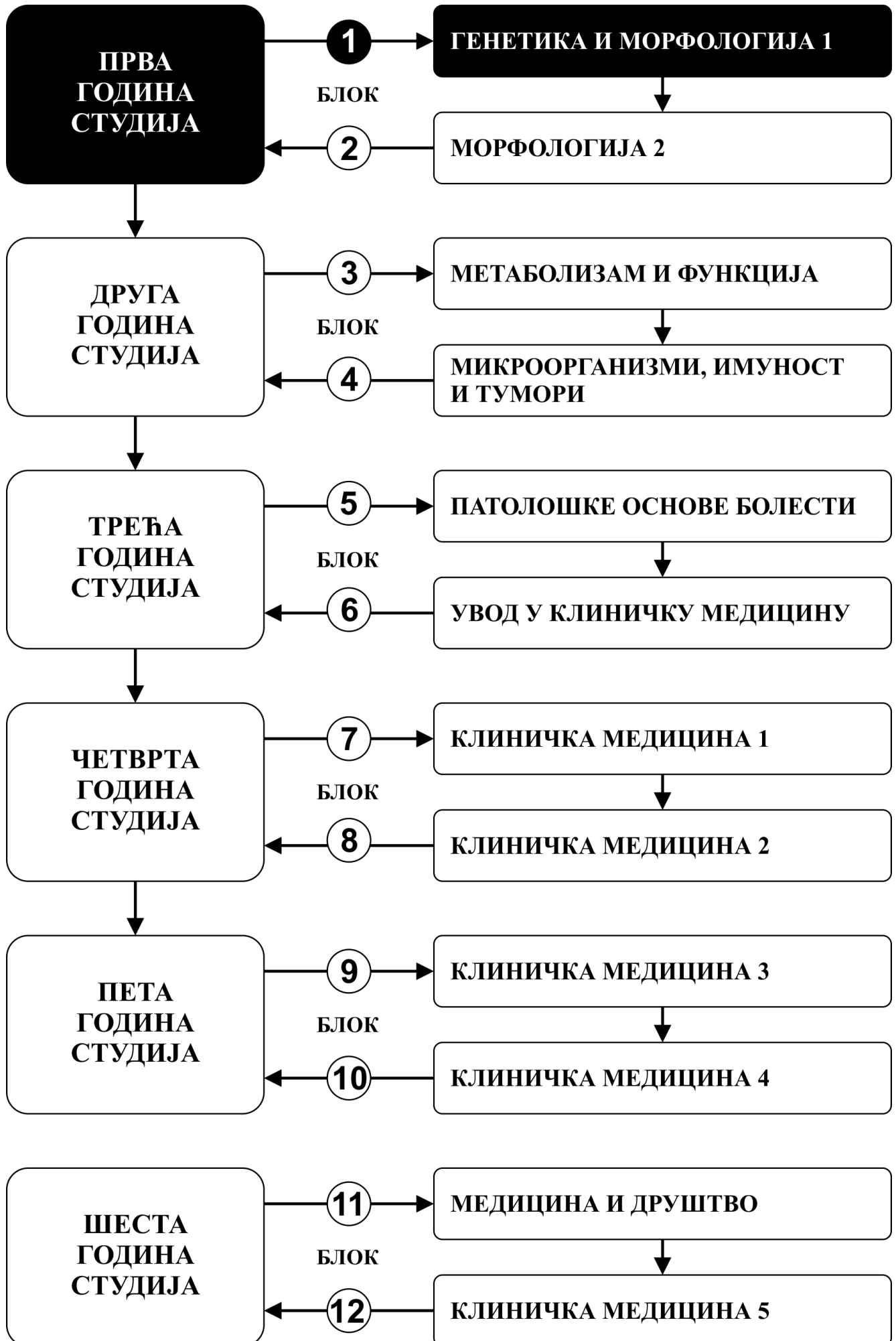


# ГЕНЕТИКА И МОРФОЛОГИЈА

ПРВА ГОДИНА СТУДИЈА

школска 2017/2018.

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 30 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 70 поена и то тако што се његово присуство наставној јединици бодује са 1-4 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)

# 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, стрелаштво, шах, куглање).

## ДРУГИ МОДУЛ: Изборна област физичке културе

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 4 (ЧЕТВРТА 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, стрелаштво, шах, куглање).

#### НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 5 (ПЕТА 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 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):

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 8 (ОСМА НЕДЕЉА):

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

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 тупа, 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 9 (ДЕВЕТА 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 10 (ДЕСЕТА 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
<p>Функционална анатомија раменог појаса, зглоба рамена, зглоба лакта, ручног зглоба и зглобова шаке. Кинезиолошка анализа покрета раменог појаса, надлакти, подлакти и шаке.</p> <p>Средства и методе за јачање и истезање мишића који врше покрете раменог појаса, надлакти, подлакти и шаке.</p>	<p>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).</p>

### НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 11 (ЈЕДАНАЕСТА 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 12 (ДВАНАЕСТА 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
<p>Функционална анатомија карличног појаса, зглоба кука, колена и скочног зглоба. Кинезиолошка анализа покрета карлице, натколенице, колена и скочног зглоба.</p> <p>Средства и методе за јачање и истезање мишића који врше покрете карлице, натколенице, потколенице и стопала.</p>	<p>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).</p> <p>Спортске свечаности поводом Дана факултета.</p>

### НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 13 (ТРИНАЕСТА 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 14 (ЧЕТРНАЕСТА 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 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: Активности у природи, Бруцошијада, Игре без граница, као и различита спортска такмичења.

## РАСПОРЕД ПРЕДАВАЊА

### АМФИТЕАТАР (С1)

**15.09.2017.**  
**ПЕТАК**  
**16:05 - 17:35**

## РАСПОРЕД ВЕЖБИ

### СЦ ПАРК

**Четвртак 12:45-14.30**  
(почев од 21.09.2017.)

Распоред по групама објављен је на огласној табли предмета.

#### I недеља

Датум	Време	Место	Групе
16.09.2017.	12.00-13.00	Шумарице	Све групе

#### II, IV, VI, VIII, X, XII, XIV недеља

Дан	Време	Место	Смер
Четвртак	12.00-12.45	Спортска сала	ИАСМ: групе 1,2,3
Четвртак	13.00-13.45	Тренинг центар	ИАСМ: групе 4,7,8
Четвртак	13.45-14.30	Тренинг центар	ИАСМ: групе 5,6

#### III, V, VII, IX, XI, XIII недеља

Дан	Време	Место	Смер
Четвртак	12.00-12.45	Спортска сала	ИАСМ: групе 4,5,6,7,8
Четвртак	13.45-14.30	Тренинг центар	ИАСМ: групе 1,2,3

## РАСПОРЕД НАСТАВЕ ЗА ПРЕДМЕТ ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

модул	недеља	датум	време	место	тип	назив методске јединице	наставник
1	1	<b>15.09.</b>	<b>16.05-17.35</b>	<b>С1</b>	<b>П</b>	Утицај физичке активности на здравље човека.	Доц. др Душица Ђорђевић
1	2	<b>21.09.</b>	<b>12.45-14.30</b>	<b>СЦ Парк</b>	<b>В</b>	Активности у природи.	Доц. др Душица Ђорђевић
1	3	<b>28.09.</b>	<b>12.45-14.30</b>	<b>СЦ Парк</b>	<b>В</b>	Вежбање према програму наставе на изабраној физичкој активности.	Доц. др Душица Ђорђевић
1	3	<b>29.09.</b>	<b>16.05-17.35</b>	<b>С1</b>	<b>П</b>	Утицај вежбања на поједине органске системе.	Доц. др Душица Ђорђевић
2	4	<b>05.10.</b>	<b>12.45-14.30</b>	<b>СЦ Парк</b>	<b>В</b>	Вежбање према програму наставе на изабраној физичкој активности.	Доц. др Душица Ђорђевић
2	4	<b>06.10.</b>	<b>16.05-17.35</b>	<b>С1</b>	<b>П</b>	Основне физичке способности човека. Технологија тренажног процеса.	Доц. др Душица Ђорђевић
2	5	<b>12.10.</b>	<b>12.45-14.30</b>	<b>СЦ Парк</b>	<b>В</b>	Вежбање према програму наставе на изабраној физичкој активности.	Доц. др Душица Ђорђевић
2	6	<b>19.10.</b>	<b>12.45-14.30</b>	<b>СЦ Парк</b>	<b>В</b>	Вежбање према програму наставе на изабраној физичкој активности.	Доц. др Душица Ђорђевић
2	7	<b>26.10.</b>	<b>12.45-14.30</b>	<b>СЦ Парк</b>	<b>В</b>	Вежбање према програму наставе на изабраној физичкој активности.	Доц. др Душица Ђорђевић
2	8	<b>02.11.</b>	<b>12.45-14.30</b>	<b>СЦ Парк</b>	<b>В</b>	Вежбање према програму наставе на изабраној физичкој активности.	Доц. др Душица Ђорђевић
2	8	<b>03.11.</b>	<b>16.05-17.35</b>	<b>С1</b>	<b>П</b>	Анатомске и физиолошке основе кретања. Кинезиолошка анализа покрета трупа.	Доц. др Душица Ђорђевић
2	9	<b>09.11.</b>	<b>12.45-14.30</b>	<b>СЦ Парк</b>	<b>В</b>	Вежбање према програму наставе на изабраној физичкој активности.	Доц. др Душица Ђорђевић
2	10	<b>16.11.</b>	<b>12.45-14.30</b>	<b>СЦ Парк</b>	<b>В</b>	Вежбање према програму наставе на изабраној физичкој активности.	Доц. др Душица Ђорђевић

## РАСПОРЕД НАСТАВЕ ЗА ПРЕДМЕТ ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

модул	недеља	датум	време	место	тип	назив методске јединице	наставник
2	10	17.11.	16.05-17.35	С1	П	Кинезиолошка анализа покрета доњег екстремитета.	Доц. др Душица Ђорђевић
2	11	23.11.	12.45-14.30	СЦ Парк	В	Вежбање према програму наставе на изабраној физичкој активности.	Доц. др Душица Ђорђевић
2	12	29.11.	16.05-17.35	С1	П	Кинезиолошка анализа покрета горњег екстремитета.	Доц. др Душица Ђорђевић
2	12	30.11.	12.45-14.30	СЦ Парк	В	Вежбање према програму наставе на изабраној физичкој активности.	Доц. др Душица Ђорђевић
2	13	07.12.	12.45-14.30	СЦ Парк	В	Вежбање према програму наставе на изабраној физичкој активности.	Доц. др Душица Ђорђевић
2	14	14.12.	12.45-14.30	СЦ Парк	В	Вежбање према програму наставе на изабраној физичкој активности.	Доц. др Душица Ђорђевић
2	14	15.12.	16.05-17.35	С1	П	Постурални став.	Доц. др Душица Ђорђевић
2	15	21.12.	12.45-14.30	СЦ Парк	В	Вежбање према програму наставе на изабраној физичкој активности.	Доц. др Душица Ђорђевић
2	15	21.12.	15.15-16.00	С1	П	Замор и претренираност.	Доц. др Душица Ђорђевић
		01.02.	12:30 - 14:00	С4	И	<b>ИСПИТ (ЈАНУАРСКО-ФЕБРУАРСКИ РОК)</b>	