

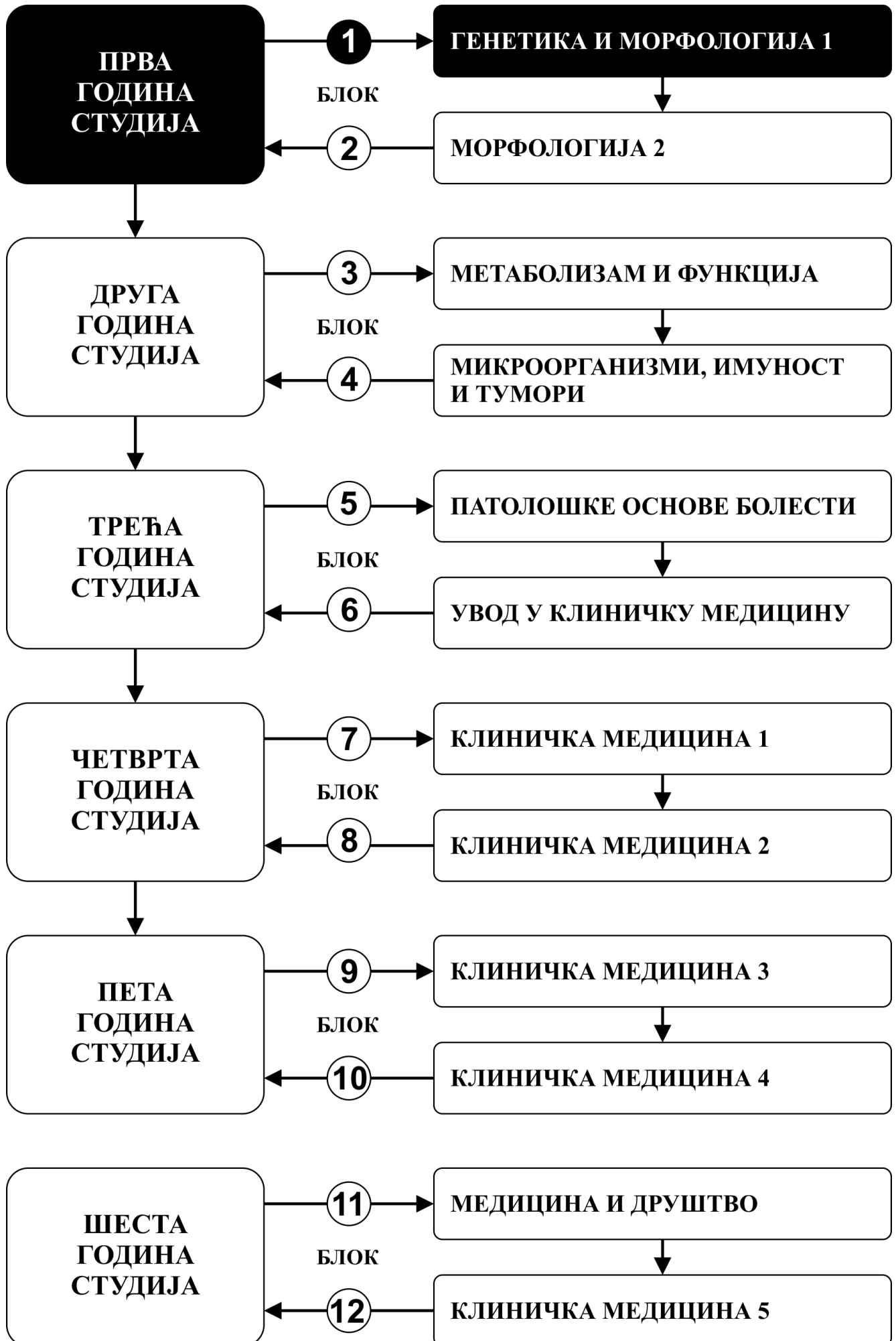


# ГЕНЕТИКА И МОРФОЛОГИЈА

ПРВА ГОДИНА СТУДИЈА

школска 2018/2019.

ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ



Предмет:

## **ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ**

Предмет се вреднује са 5 ЕСПБ. Недељно има 4 часа активне наставе (1 час предавања и 3 часа рада у малој групи).

**НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ:**

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

## СТРУКТУРА ПРЕДМЕТА:

Модул	Назив модула	Недеља	Наставник-руководилац модула
1	Вежбање и здравље	3	Проф. др Душица Ђорђевић
2	Изборна област физичке културе	12	Проф. 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 28 поена, и то тако што се његово присуство наставној јединици бодује са 4 поена.

**АКТИВНОСТ У ТОКУ ПРАКТИЧНЕ НАСТАВЕ:** На овај начин студент може освојити 72 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	28	/	/	28
2	Изборна област физичке културе	72	/	/	72
<b>Σ</b>		<b>100</b>	/	/	<b>100</b>

### Завршна оцена се формира на следећи начин:

Да би студент положио предмет мора скупити минимум 51 поен. Оцена се формира на следећи начин:

број освојених поена	оцена
0 - 50	<b>5</b>
51 - 60	<b>6</b>
61 - 70	<b>7</b>
71 - 80	<b>8</b>
81 - 90	<b>9</b>
91 - 100	<b>10</b>

## 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)

# ПРОГРАМ

## ПРВИ МОДУЛ: Вежбање и здравље

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 1 (ПРВА НЕДЕЉА):

Предавања: Утицај физичке активности на здравље човека.

Рад у малој групи: Активности у природи – Стаза здравља.

### ВЕЖБАЊЕ И ЗДРАВЉЕ

предавање 2 часа	рад у малој групи 3 часа
Упознавање са планом и програмом рада на настави Физичког васпитања. Упознавање са могућностима укључивања у спортске секције ФСД Медицинар. Утицај физичке активности на здравље човека (приказ резултата епидемиолошких студија).	Активности у природи – Стаза здравља

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 2 (ДРУГА 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).

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 3 (ТРЕЋА НЕДЕЉА):

Предавања: Постурални став.

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

### ПОСТУРАЛНИ СТАВ

предавање 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).

## ДРУГИ МОДУЛ: Изборна област физичке културе

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 4 (ЧЕТВРТА НЕДЕЉА):

Предавања: Основне физичке способности човека.

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).	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):

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: Технологија тренажног процеса.

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

ТЕХНОЛОГИЈА ТРЕНАЖНОГ ПРОЦЕСА

предавање 2 часа	рад у малој групи 3 часа
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 14 (ЧЕТРНАЕСТА НЕДЕЉА):

Предавања: Кинезиологија у медицини.

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

КИНЕЗИОЛОГИЈА У МЕДИЦИНИ

предавања 2 часа	рад у малој групи 3 часа
Кинезиолошка анализа покрета и кретања.	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: Кинезитерапија.

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

КИНЕЗИТЕРАПИЈА

предавање 2 часа	рад у малој групи 3 часа
Улога кретања у превенцији и терапији повреда и обољења.	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 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.

Појединцима са постуралним деформитетима биће 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: Активности у природи, Бруцошијада, Игре без граница, као и различита спортска такмичења.

## РАСПОРЕД ПРЕДАВАЊА

**ВЕЛИКА САЛА (С3)**

**17:45-18:45**

**I, II, III, IV, XIII, XIV, XV недеља наставе**

## РАСПОРЕД ВЕЖБИ

### **I недеља наставе**

Дан	Време	Место	Групе
Субота	10.00-11.30	Шумарице	Све групе

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

Дан	Време	Место	Групе
Четвртак	12.00-12.45	СЦ ПАРК: Спортска сала	I, II, III
Четвртак	13.00-13.45	СЦ ПАРК: Тренинг центар	IV, V, VI
Четвртак	13.45-14.30	СЦ ПАРК: Тренинг центар	VII, VIII

### **III, V, VII, IX, XI, XIII, XV недеља наставе**

Дан	Време	Место	Групе
Четвртак	12.00-12.45	СЦ ПАРК: Спортска сала	IV, V, VI, VII, VIII
Четвртак	13.45-14.30	СЦ ПАРК: Тренинг центар	I, II, III

## РАСПОРЕД НАСТАВЕ ЗА ПРЕДМЕТ ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

модул	недеља	датум	време	место	тип	назив методске јединице	наставник
1	1	<b>11.09.</b>	<b>17.45-18.45</b>	<b>СЗ</b>	<b>П</b>	Утицај физичке активности на здравље човека.	Проф. др Душица Борђевић
1	1	<b>15.09.</b>	<b>10.00-11.30</b>	<b>Шумарице</b>	<b>В</b>	Активности у природи.	Проф. др Душица Борђевић
1	2	<b>18.09.</b>	<b>17.45-18.45</b>	<b>СЗ</b>	<b>П</b>	Утицај вежбања на поједине органске системе	Проф. др Душица Борђевић
1	2	<b>20.09.</b>	<b>12.00-14.30</b>	<b>СЦ Парк</b>	<b>В</b>	Вежбање према програму наставе на изабраној физичкој активности.	Проф. др Душица Борђевић
1	3	<b>25.09.</b>	<b>17.45-18.45</b>	<b>СЗ</b>	<b>П</b>	Постурални став.	Проф. др Душица Борђевић
1	3	<b>27.09.</b>	<b>12.00-14.30</b>	<b>СЦ Парк</b>	<b>В</b>	Вежбање према програму наставе на изабраној физичкој активности.	Проф. др Душица Борђевић
2	4	<b>02.10.</b>	<b>17.45-18.45</b>	<b>СЗ</b>	<b>П</b>	Основне физичке способности човека.	Проф. др Душица Борђевић
2	4	<b>04.10.</b>	<b>12.00-14.30</b>	<b>СЦ Парк</b>	<b>В</b>	Вежбање према програму наставе на изабраној физичкој активности.	Проф. др Душица Борђевић
2	5	<b>11.10.</b>	<b>12.00-14.30</b>	<b>СЦ Парк</b>	<b>В</b>	Вежбање према програму наставе на изабраној физичкој активности.	Проф. др Душица Борђевић
2	6	<b>18.10.</b>	<b>12.00-14.30</b>	<b>СЦ Парк</b>	<b>В</b>	Вежбање према програму наставе на изабраној физичкој активности.	Проф. др Душица Борђевић
2	7	<b>25.10.</b>	<b>12.00-14.30</b>	<b>СЦ Парк</b>	<b>В</b>	Вежбање према програму наставе на изабраној физичкој активности.	Проф. др Душица Борђевић
2	8	<b>01.11.</b>	<b>12.00-14.30</b>	<b>СЦ Парк</b>	<b>В</b>	Вежбање према програму наставе на изабраној физичкој активности.	Проф. др Душица Борђевић
2	9	<b>08.11.</b>	<b>12.00-14.30</b>	<b>СЦ Парк</b>	<b>В</b>	Вежбање према програму наставе на изабраној физичкој активности.	Проф. др Душица Борђевић
2	10	<b>15.11.</b>	<b>12.00-14.30</b>	<b>СЦ Парк</b>	<b>В</b>	Вежбање према програму наставе на изабраној физичкој активности.	Проф. др Душица Борђевић

## РАСПОРЕД НАСТАВЕ ЗА ПРЕДМЕТ ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

модул	недеља	датум	време	место	тип	назив методске јединице	наставник
2	11	<b>22.11.</b>	<b>12.00-14.30</b>	<b>СЦ Парк</b>	<b>В</b>	Вежбање према програму наставе на изабраној физичкој активности.	Проф. др Душица Ђорђевић
2	12	<b>29.11.</b>	<b>12.00-14.30</b>	<b>СЦ Парк</b>	<b>В</b>	Вежбање према програму наставе на изабраној физичкој активности.	Проф. др Душица Ђорђевић
2	13	<b>04.12.</b>	<b>17.45-18.45</b>	<b>С3</b>	<b>П</b>	Технологија тренажног процеса.	Проф. др Душица Ђорђевић
2	13	<b>06.12.</b>	<b>12.00-14.30</b>	<b>СЦ Парк</b>	<b>В</b>	Вежбање према програму наставе на изабраној физичкој активности.	Проф. др Душица Ђорђевић
2	14	<b>11.12.</b>	<b>17.45-18.45</b>	<b>С3</b>	<b>П</b>	Кинезиологија у медицини.	Проф. др Душица Ђорђевић
2	14	<b>13.12.</b>	<b>12.00-14.30</b>	<b>СЦ Парк</b>	<b>В</b>	Вежбање према програму наставе на изабраној физичкој активности.	Проф. др Душица Ђорђевић
2	15	<b>18.12.</b>	<b>17.45-18.45</b>	<b>С3</b>	<b>П</b>	Кинезитерапија.	Проф. др Душица Ђорђевић
2	15	<b>20.12.</b>	<b>12.00-14.30</b>	<b>СЦ Парк</b>	<b>В</b>	Вежбање према програму наставе на изабраној физичкој активности.	Проф. др Душица Ђорђевић
		<b>31.01.</b>	<b>12:30 - 14:00</b>	<b>С4</b>	<b>И</b>	<b>ИСПИТ (ЈАНУАРСКО-ФЕБРУАРСКИ РОК)</b>	