

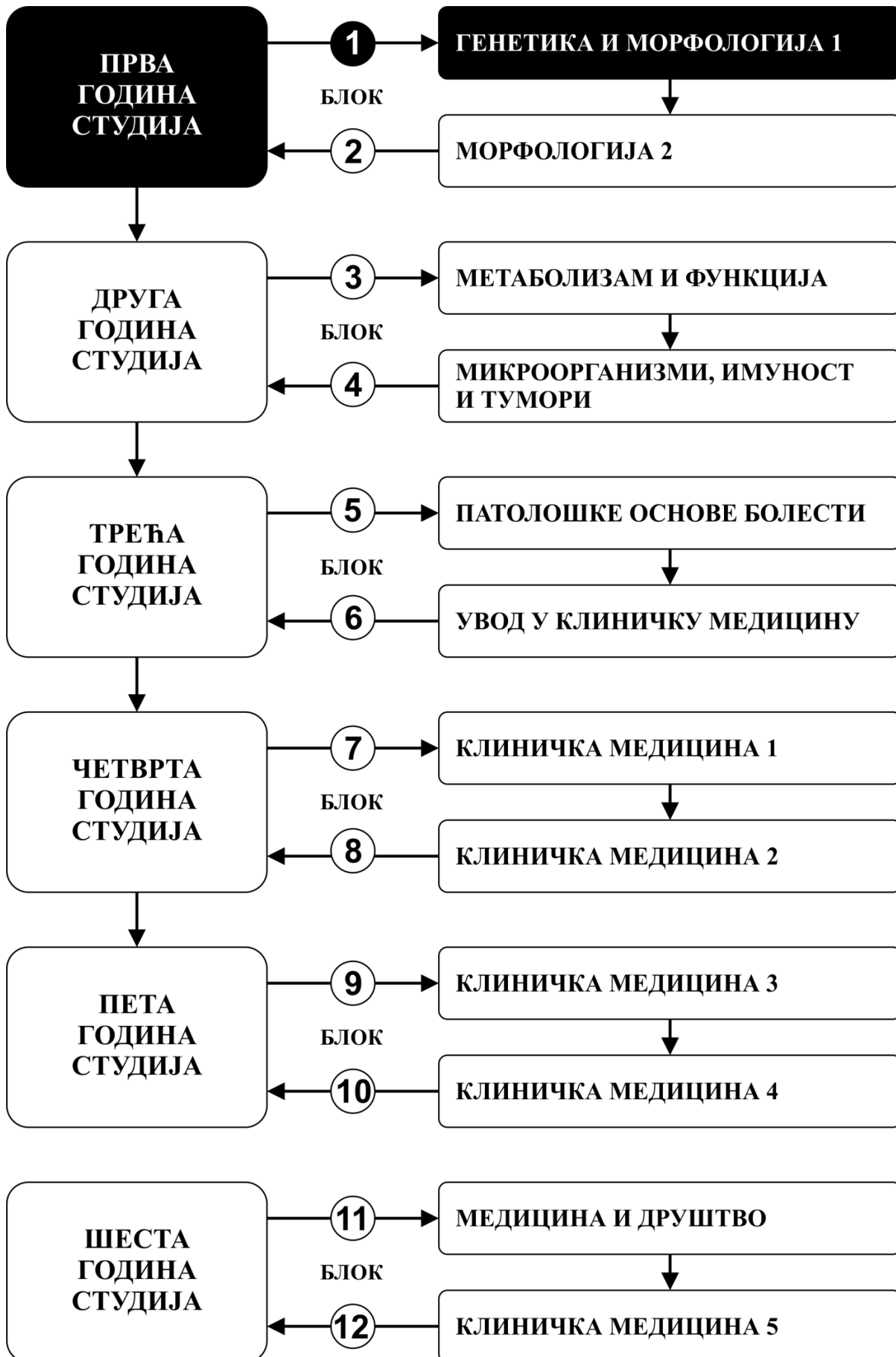


ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

ПРВА ГОДИНА СТУДИЈА

школска 2023/2024.

ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ



Предмет:

ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

Предмет се вреднује са 3 ЕСПБ. Недељно има 1 часа активне наставе (1 час практичне наставе и 2 часа рада у малој групи).

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ:

| РБ | Име и презиме | Email адреса | Звање |
|----|--------------------|--|----------|
| 1. | Стојановић Емилија | | Доцент |
| 2. | Милош Глишић | miloskg92@gmail.com | Асистент |

СТРУКТУРА ПРЕДМЕТА:

| Модул | Назив модула | Недеља | Наставник-руководилац модула |
|-------|--------------------------------|--------|------------------------------|
| 1 | Вежбање и здравље | 3 | |
| 2 | Изборна област физичке културе | 12 | |

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 |
| Σ | | 100 | / | / | 100 |

Завршна оцена се формира на следећи начин:

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

| број стечених поена | оцена |
|---------------------|-----------|
| 0 - 50 | 5 |
| 51 - 60 | 6 |
| 61 - 70 | 7 |
| 71 - 80 | 8 |
| 81 - 90 | 9 |
| 91 - 100 | 10 |

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):

Практична настава: Утицај физичке активности на здравље човека.

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

ВЕЖБАЊЕ И ЗДРАВЉЕ

| практична настава 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):

Практична настава: 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

| практична настава 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):

Практична настава: Постурални став.

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

ПОСТУРАЛНИ СТАВ

| практична настава 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):

Практична настава: Основне физичке способности човека.

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

РАЗВОЈ ОСНОВНИХ ФИЗИЧКИХ СПОСОБНОСТИ ЧОВЕКА

| Практична настава 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, фудбал, стони тенис, стрељаштво, 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, фудбал, 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, фудбал, 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, фудбал, 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, фудбал, 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, фудбал, 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):

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):

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):

Практична настава: Технологија тренажног процеса.

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

ТЕХНОЛОГИЈА ТРЕНАЖНОГ ПРОЦЕСА

| практична настава 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):

Практична настава: Кинезиологија у медицини.

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

КИНЕЗИОЛОГИЈА У МЕДИЦИНИ

| практична настава 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):

Практична настава: Кинезитерапија.

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

КИНЕЗИТЕРАПИЈА

| практична настава 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, стрелаштво, 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 ПРАКТИЧНЕ НАСТАВЕ

08:00 - 11:00

Теретана
„Just Gym“
(Карађорђева 29)

| Дан | Време | Место | Групе |
|-----------|-------|-------------------|-----------|
| Понедељак | | Теретана Just Gym | I, II |
| Понедељак | | Теретана Just Gym | III, IV |
| Понедељак | | Теретана Just Gym | V, VI |
| Понедељак | | Теретана Just Gym | VII, VIII |

Додатне активности

| Термин | Време | Место | Активност |
|-------------------|-------|----------|------------------|
| * | | Шумарице | Пешачење |
| Почетак децембра* | | | Спортски дан ФМН |

#Термини тренинга спортских секција објављени су на огласној табли предмета

РАСПОРЕД НАСТАВЕ ЗА ПРЕДМЕТ ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

| модул | недеља | место | тип | назив методске јединице | наставник |
|-------|--------|------------------------------|----------|--|--------------|
| 1 | 1 | Теретана Just Gym | П | Утицај физичке активности на здравље човека. | Милош Глишић |
| 1 | 1 | | В | Фитнес | Милош Глишић |
| 1 | 1 | Шумарице | В | Пешачење | Милош Глишић |
| 1 | 2 | Теретана Just Gym | П | Утицај вежбања на поједине органске системе | Милош Глишић |
| 1 | 2 | | В | Фитнес | Милош Глишић |
| 1 | 3 | Теретана Just Gym | П | Постурални став. | Милош Глишић |
| 1 | 3 | | В | Фитнес | Милош Глишић |
| 2 | 4 | Теретана Just Gym | П | Основне физичке способности човека. | Милош Глишић |
| 2 | 4 | | В | Фитнес | Милош Глишић |
| 2 | 5 | Теретана Just Gym | В | Фитнес | Милош Глишић |
| 2 | 6 | Теретана Just Gym | В | Фитнес | Милош Глишић |
| 2 | 7 | Теретана Just Gym | В | Фитнес | Милош Глишић |
| 2 | 8 | Теретана Just Gym | В | Фитнес | Милош Глишић |
| 2 | 9 | Теретана Just Gym | В | Фитнес | Милош Глишић |

РАСПОРЕД НАСТАВЕ ЗА ПРЕДМЕТ ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

| модул | недеља | место | тип | назив методске јединице | наставник |
|-------|--------|------------------------------|----------|--------------------------------|--------------|
| 2 | 10 | Теретана Just Gym | В | Фитнес | Милош Глишић |
| 2 | 11 | Теретана Just Gym | В | Фитнес | Милош Глишић |
| 2 | 12 | Теретана Just Gym | В | Фитнес | Милош Глишић |
| 2 | 13 | Теретана Just Gym | П | Технологија тренажног процеса. | Милош Глишић |
| 2 | 13 | | В | Фитнес | Милош Глишић |
| 2 | 14 | Теретана Just Gym | П | Кинезиологија у медицини. | Милош Глишић |
| 2 | 14 | | В | Фитнес | Милош Глишић |
| 2 | 15 | Теретана Just Gym | П | Кинезитерапија. | Милош Глишић |
| 2 | 15 | | В | Фитнес | Милош Глишић |