

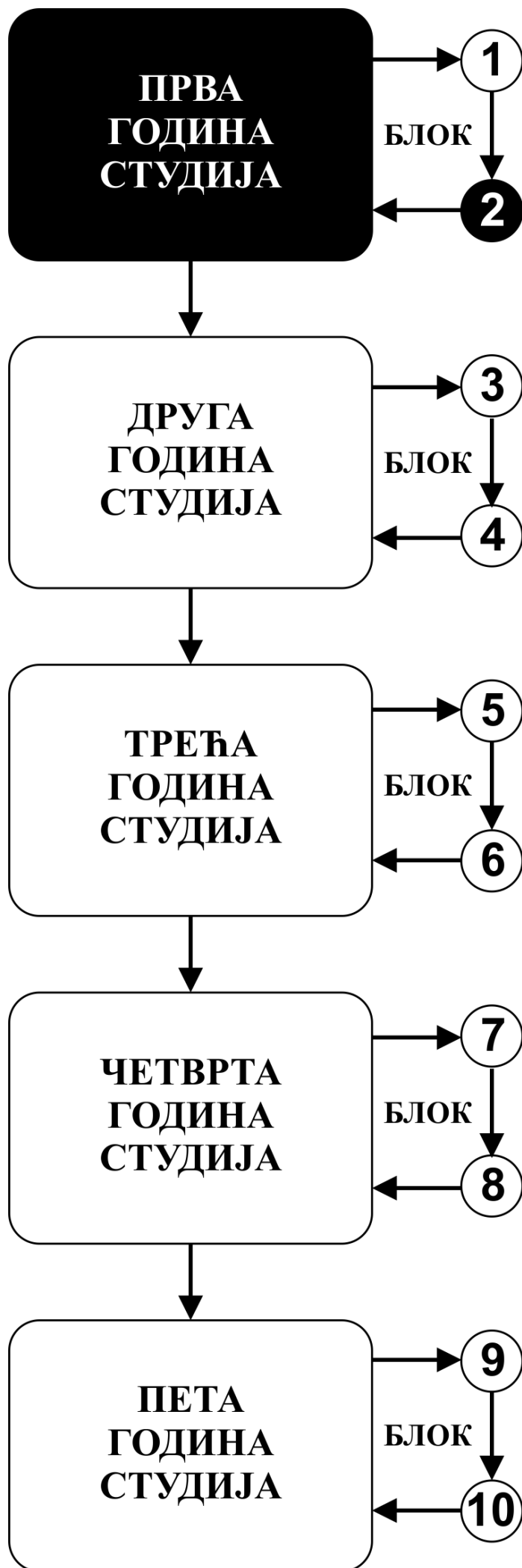


**ИНТЕГРИСАНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ  
ФАРМАЦИЈЕ**

**ПРВА ГОДИНА СТУДИЈА**

школска 2013/2014.

**ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ**



Предмет:

## **ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ**

Предмет је обавезан. Укупно има 45 часова активне наставе.

## 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	1	Доц. др Душица Ђорђевић
2	Изборна област физичке културе	15	Доц. др Душица Ђорђевић
			Σ 45=45

## ОЦЕЊИВАЊЕ:

Студенти не добијају оцену већ потпис како би оверили семестар.  
Студенти ће добити потпис уколико сакупе довољан број поена (>55).

Поени се стичу на следећи начин:

**АКТИВНОСТ У ТОКУ ТЕОРЕТСКЕ НАСТАВЕ:** На овај начин студент може освојити до 10 поена и то тако што се његово присуство наставној јединици бодује са 5 поена.

**АКТИВНОСТ У ТОКУ ПРАКТИЧНЕ НАСТАВЕ:** На овај начин студент може освојити 90 поена и то тако што се његова активност на наставној јединици бодује са 3-5 поена.

МОДУЛ		МАКСИМАЛНО ПОЕНА			
		активност у току наставе	тестови	завршни тест	Σ
1	Вежбање и здравље	5	/	/	5
2	Изборна област физичке културе	95	/	/	95
Σ		100	/	/	100

## РАСПОРЕД ПРЕДАВАЊА

Прво предавање:  
ФАРМАКОЛОШКА САЛА С5

**18.45 – 20.15**  
**17.02.2014.**

Друго предавање:  
ФАРМАКОЛОШКА САЛА С5

**18.45 – 20.15**  
**09.06.2014.**

## РАСПОРЕД ВЕЖБИ

Теретана (Попај, Карађорђева)

09.00 – 10.00 (среда, четвртак)

Аеробик (Кинепрактика, пешачка зона)

12.30 – 14.30 (уторак)

Пливање:

15.00 – 16.00 уторак (СЦ Парк, затворени базен)

**Вежбе почињу у уторак 18.02.2014.**

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

## 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	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.

#### ВЕЖБАЊЕ И ЗДРАВЉЕ – ПРИКАЗ ЕПИДЕМИОЛОШКИХ СТУДИЈА

предавање 2 часа

Преглед резултата епидемиолошких студија - физичка активност и: морталитет, кардиоваскуларна обољења, дијабетес тип 2, гојазност, метаболички синдром, канцер, здравље скелета, деца, старење.

Ризици физичке активности.

Утицај вежбања на поједине органске системе.

## ДРУГИ МОДУЛ: ИЗБОРНА ОБЛАСТ ФИЗИЧКЕ КУЛТУРЕ

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

#### 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	9) Шах	
5) Кошарка	10) Стрељаштво	

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.

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

Стазу здравља и Бруцошијаду похађају сви студенти, без обзира на изборну област.

#### КИНЕЗИОЛОГИЈА

предавање 2 часа

Предмет и значај изучавања кинезиологије. Везе с другим наукама. Примена кинезиолошких знања у биомедицинским областима. Технологија тренажног процеса.