

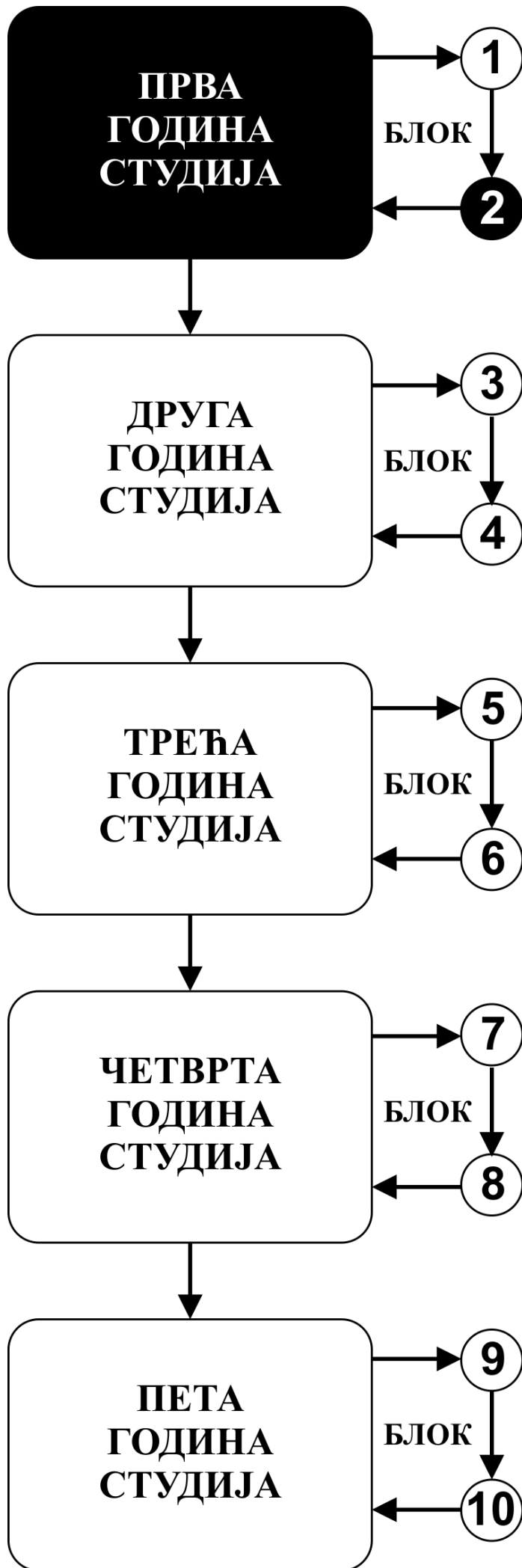


**ИНТЕГРИСАНЕ АКАДЕМСКЕ
СТУДИЈЕ ФАРМАЦИЈЕ**

ПРВА ГОДИНА СТУДИЈА

школска 2014/2015.

ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ



Предмет:

ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

Предмет има 45 часова практичне наставе и обавезан је за све студенте прве године студија.

КАТЕДРА:

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	14	Доц. др Душица Ђорђевић

ОЦЕЊИВАЊЕ:

Студенти не добијају оцену, већ потпис, без ког не могу оверити семестар. За добијање потписа потребно је да студенти освоје више од 70 поена. Поени се стичу на два начина:

АКТИВНОСТ У ТОКУ ПРАКТИЧНЕ НАСТАВЕ: На овај начин студент може 100 поена и то тако што се његово присуство наставној јединици бодује са 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

ФАРМАКОЛОШКА САЛА (С5)

16.02.2015 - 18.45 - 20.15

01.06.2015 - 18.45 - 20.15

РАСПОРЕД ВЕЖБИ

Изборне области:

ТЕРЕТАНА:

Понедељак 9.00-10.00: I-IV група

Среда 9.00-10.00: V-VII група

ПЛИВАЊЕ:

Четвртак 15.00-16.00: све групе

Вежбе из изборних области почињу у понедељак 23.02.2014.

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

Термини осталих облика наставе објављени су на огласној табли предмета.

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)
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):

УПОЗНАВАЊЕ СА ПЛАНОМ И ПРОГРАМОМ НАСТАВЕ

1 час

Упознавање са планом и програмом рада на настави Физичког васпитања.
Приказ активности ФСД Медицинар и упознавање са могућностима укључивања у спортске секције.

ВЕЖБАЊЕ И ЗДРАВЉЕ – ПРИКАЗ ЕПИДЕМИОЛОШКИХ СТУДИЈА

2 часа

Утицај физичке активности на здравље човека.
Утицај вежбања на поједине органске системе.

ДРУГИ МОДУЛ: Изборна област физичке културе

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

КИНЕЗИОЛОГИЈА

2 часа

Предмет и значај изучавања кинезиологије. Примена кинезиолошких знања у биомедицинским областима.
Основне физичке способности човека.
Технологија тренажног процеса.

ИЗБОРНА ОБЛАСТ ФИЗИЧКЕ КУЛТУРЕ

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) Куглање	9) Кошарка	14) Шах
5) Корективна гимнастика	10) Стрелаштво	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).

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: Стаза здравља, Бруцошијада, Игре без граница, као и различита спортска такмичења.