



ОСНОВНЕ СТРУКОВНЕ СТУДИЈЕ

Школска 2011/2012.

Прва година

Први семестар

Физичко васпитање

Предмет:

ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

Предмет има недељно 3 часа наставе (1 час предавања или других облика наставе и 2 часа вежби) и обавезан је за све студенте прве године студија.

КАТЕДРА:

	ИМЕ И ПРЕЗИМЕ	ЗВАЊЕ	E-MAIL
1.	Мирослав Маџарац	ванредни професор	madzaracmiroslav@gmail.com
2.	Душица Ђорђевић	сарадник	ducicadjordjevickg@gmail.com
3.	Предраг Лазаревић	сарадник	plazarevickg@sbb.rs

СТРУКТУРА ПРЕДМЕТА:

МОДУЛ	Недеља (укупно)	Предавања Недељно (часова)	Рад у малој групи недељно (часова)	Консултације по модулу (часова)	НАСТАВНИК
1. Вежбање и здравље – приказ епидемиолошких студија	1	1	0	1	Проф. др Мирослав Маџарац Душица Ђорђевић
2. Основне физичке способности човека	1	1	0	1	Проф. др Мирослав Маџарац Душица Ђорђевић
3. Технологија тренажног процеса	5	1	0	1	Проф. др Мирослав Маџарац Душица Ђорђевић
4. Утицај вежбања на поједине органске системе	3	1	0	1	Проф. др Мирослав Маџарац Душица Ђорђевић
5. Физичка припрема и изборни спорт	15	0	2	1	Проф. др Мирослав Маџарац Душица Ђорђевић Предраг Лазаревић
6. Остали облици наставе	5	1	0	0	Проф. др Мирослав Маџарац Душица Ђорђевић Предраг Лазаревић

ОЦЕЊИВАЊЕ:

Оцена је еквивалентна броју освојених поена (види табеле). Поени се стичу на три начина:

АКТИВНОСТ У ТОКУ ПРАКТИЧНЕ НАСТАВЕ: На овај начин студент може освојити до 60 поена и то тако што се његова активност на часу бодује са 1-2 поена.

АКТИВНОСТ У ТОКУ ПРАКТИЧНЕ НАСТАВЕ: На овај начин студент може освојити до 30 поена и то тако што се његово присуство вреднује са 3 поена по наставној јединици.

АКТИВНОСТ НА ОСТАЛИМ ОБЛИЦИМА НАСТАВЕ: Присутством на овим наставним јединицама студент осваја 2 поена, односно максимално 10 поена.

МОДУЛ	МАКСИМАЛНО ПОЕНА		
	активност у току наставе	Завршни тест	Σ
1. Предавања	30	0	30
2. Физичка припрема и изборни спорт	60	0	60
3. Остали облици наставе	10	0	10
Σ	100	0	100

Завршна оцена се формира на следећи начин:

БРОЈ ОСВОЈЕНИХ ПОЕНА	ОЦЕНА
0 - 54	5
55 - 64	6
65 - 74	7
75 - 84	8
85 - 94	9
95 - 100	10

ЛИТЕРАТУРА:

Препоручена литература:

НАЗИВ УЏБЕНИКА	АУТОРИ	ИЗДАВАЧ	БИБЛИОТЕКА
Strength training anatomy	Frederic Delavier	Human Kinetics	Има (pdf)
Stretching anatomy	Arnold Nelson, Jouko Kokkonen	Human Kinetics	Има (pdf)
Physical activity and health: the evidence explained.	Adrienne Hardman,David Stensel	Routledge	Има (pdf)
Exercise physiology: theory and application into fitness and performance	Scott Powers, Edward Howley	McGraw Hill	Има (pdf)

ПРОГРАМ ТЕОРЕТСКЕ НАСТАВЕ:

ПРВИ МОДУЛ: Вежбање и здравље – приказ епидемиолошких студија

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 1 (ПРВА НЕДЕЉА):

Вежбање и здравље – приказ епидемиолошких студија
ПРЕДАВАЊА 1 ЧАС
Дефиниција епидемиолошких студија Преглед резултата епидемиолошких студија: <ul style="list-style-type: none">• Физичка активност и морталитет• Физичка активност и кардиоваскуларна обољења• Физичка активност и дијабетес тип 2• Физичка активност и гојазност• Физичка активност и метаболички синдром• Физичка активност и рак• Физичка активност и здравље скелета• Физичка активност и деца• Физичка активност и старење• Ризици физичке активности

ДРУГИ МОДУЛ: Основне физичке способности човека

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 2 (ДРУГА НЕДЕЉА):

Основне физичке способности човека
ПРЕДАВАЊА 1 ЧАС
Основне физичке способности човека: <ul style="list-style-type: none">• Брзина• Снага• Издржљивост• Покретљивост• Координација

ТРЕЋИ МОДУЛ: Технологија тренажног процеса

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 3 (ТРЕЋА НЕДЕЉА):

Основни принципи тренажног процеса
ПРЕДАВАЊА 1 ЧАС
Основни принципи тренажног процеса: <ul style="list-style-type: none">• СПОРТ (Specificity, Progression, Overload, Reversibility, Tedium)• ФИТТ (Frequency, Intensity, Type, Time)

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 4 (ЧЕТВРТА НЕДЕЉА):

Методe тренинга
ПРЕДАВАЊА 1 ЧАС
Методe тренинга за развој снаге: <ul style="list-style-type: none">• кружни метод• метод станица• сплит системи• плиометрија Примена ФИТТ принципа за постизање: <ul style="list-style-type: none">• анатомске адаптације• хипертрофије• максималне снаге• експлозивне снаге• издржљивост у снази

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 5 (ПЕТА НЕДЕЉА):

Методe тренинга
ПРЕДАВАЊА 1 ЧАС
Методe тренинга за развој издржљивости: <ul style="list-style-type: none">• континуирани метод• интервални метод Рад у зонама интензитета према срчаној фреквенцији

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 6 (ШЕСТА НЕДЕЉА):

Методe тренинга
ПРЕДАВАЊА 1 ЧАС
Методe тренинга за развој покретљивости: <ul style="list-style-type: none">• статичко истезање• динамичко истезање• балистичко истезање• проприоцептивна неуромускуларна фацитација Развој координације Развој брзине

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 7 (СЕДМА НЕДЕЉА):

Периодизација
ПРЕДАВАЊА 1 ЧАС
Планирање и програмирање тренажног процеса: <ul style="list-style-type: none">• Микроциклус• Мезоциклус• Макроциклус Замор и опоравак

ЧЕТВРТИ МОДУЛ: Утицај вежбања на поједине органске системе

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 8 (ОСМА НЕДЕЉА):

Утицај вежбања на кардиоваскуларни систем
ПРЕДАВАЊА 1 ЧАС
Утицај вежбања на: <ul style="list-style-type: none">• Срце• Крвне судове• Крв Утицај вежбања на (не)традиционалне кардиоваскуларне факторе ризика

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 9 (ДЕВЕТА НЕДЕЉА):

Утицај вежбања на респираторни систем
ПРЕДАВАЊА 1 ЧАС
Утицај вежбања на плућну вентилацију, плућне волумене и капацитете Параметри за процену аеробног и анаеробног капацитета: <ul style="list-style-type: none">• Потрошња кисеоника, максимална потрошња кисеоника• Анаеробни праг• Кисеонични дуг• Концентрација млечне киселине у крви

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 10 (ДЕСЕТА НЕДЕЉА):

Утицај вежбања на ендокрини систем
ПРЕДАВАЊА 1 ЧАС
Утицај вежбања на ендокрини систем. Допинг. Претренираност.

ПРОГРАМ ПРАКТИЧНЕ НАСТАВЕ:

ПРВИ МОДУЛ: УПОЗНАВАЊЕ СА РАДОМ У ФИТНЕС ЦЕНТРУ

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 1 (ПРВА НЕДЕЉА):

УВОД У ВЕЖБАЊЕ У ФИТНЕС ЦЕНТРУ
ВЕЖБЕ 2 ЧАСА
Упознавање са планом и програмом рада на практичној настави физичког васпитања. Упознавање са справама у фитнес центру.

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 2 (ДРУГА НЕДЕЉА):

УВОД У ВЕЖБАЊЕ У ФИТНЕС ЦЕНТРУ
ВЕЖБЕ 2 ЧАСА
Спровођење батерија тестова за процену фитнес статуса студената (иницијално тестирање)

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 3 (ТРЕЋА НЕДЕЉА):

УВОД У ВЕЖБАЊЕ У ФИТНЕС ЦЕНТРУ
ВЕЖБЕ 2 ЧАСА
Формирање хомогених група (према тренутним способностима и циљевима студената) ради израде циљаног програма вежбања за различите групе студената. Упознавање са кружним методом тренинга. Вежбање (кружни метод, избор вежби дефинисан од стране наставника).

ДРУГИ МОДУЛ: ФУНКЦИОНАЛНА АНАТОМИЈА ТРЕНИНГА СНАГЕ И ПОКРЕТЉИВОСТИ

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 4 (ЧЕТВРТА НЕДЕЉА):

МИШИЋИ НАДЛАКТА, ПОДЛАКТА И ШАКЕ
ВЕЖБЕ 2 ЧАСА
Функционална анатомија - мишићи надлакти, подлакти и шаке – приказ вежби снаге и истезања. Индивидуално вежбање (кружни метод, избор вежби дефинисан од стране наставника)

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 5 (ПЕТА НЕДЕЉА):

МИШИЋИ РАМЕНА
ВЕЖБЕ 2 ЧАСА
Функционална анатомија - мишићи рамена – приказ вежби снаге и истезања. Индивидуално вежбање (кружни метод, самосталан избор вежби, повећање оптерећења повећањем обима - броја понављања)

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 6 (ШЕСТА НЕДЕЉА):

МИШИЋИ ГРУДИ
ВЕЖБЕ 2 ЧАСА
Функционална анатомија - мишићи груди – приказ вежби снаге и истезања. Индивидуално вежбање (кружни метод, самосталан избор вежби, повећање оптерећења повећањем интензитета – тежине терета)

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 7 (СЕДМА НЕДЕЉА):

МИШИЋИ ЛЕЂА
ВЕЖБЕ 2 ЧАСА
Функционална анатомија - мишићи леђа – приказ вежби снаге и истезања. Упознавање са методом станица Индивидуално вежбање (метод станица, самосталан избор вежби)

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 8 (ОСМА НЕДЕЉА):

АБДОМИНАЛНИ МИШИЋИ
ВЕЖБЕ 2 ЧАСА
Функционална анатомија - абдоминални мишићи – приказ вежби снаге и истезања. Индивидуално вежбање (метод станица, самосталан избор вежби, повећање оптерећења повећањем интензитета или обима)

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 9 (ДЕВЕТА НЕДЕЉА):

БЕДРЕНИ И БУТНИ МИШИЋИ
ВЕЖБЕ 2 ЧАСА
Функционална анатомија – бедрени и бутни мишићи – приказ вежби снаге и истезања. Упознавање са сплит методом тренинга Индивидуално вежбање (сплит метод, самосталан избор вежби)

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 10 (ДЕСЕТА НЕДЕЉА):

МИШИЋИ ПОТКОЛЕНИЦЕ И СТОПАЛА, МИШИЋИ ВРАТА
ВЕЖБЕ 2 ЧАСА
Функционална анатомија – мишићи потколенице и стопала, мишићи врата - приказ вежби снаге и истезања. Индивидуално вежбање (самосталан избор метода и вежби)

ТРЕЋИ МОДУЛ: ИНДИВИДУАЛНО ВЕЖБАЊЕ

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 11 (ЈЕДАНАЕСТА НЕДЕЉА):

ИНДИВИДУАЛНО ВЕЖБАЊЕ
ВЕЖБЕ 2 ЧАСА
Упознавање са континураним и интервалним методама за развој издржљивости Упознавање са радом у зонама интензитета према срчаној фреквенцији. Индивидуално вежбање (самосталан избор метода и вежби)

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 12 (ДВАНАЕСТА НЕДЕЉА):

ИНДИВИДУАЛНО ВЕЖБАЊЕ
ВЕЖБЕ 2 ЧАСА
Индивидуално вежбање (самосталан избор метода и вежби)

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 13 (ТРИНАЕСТА НЕДЕЉА):

СПОРТСКО-МЕДИЦИНСКА ДИЈАГНОСТИКА
ВЕЖБЕ 2 ЧАСА
Приказ тестова процену за снаге, анаеробног капацитет, аеробног капацитет и покретљивости Индивидуално вежбање (самосталан избор метода и вежби)

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 14 (ЧЕТРНАЕСТА НЕДЕЉА):

ТЕСТИРАЊЕ
ВЕЖБЕ 2 ЧАСА
Спровођење батерије тестова за процену фитнес статуса студената (финално тестирање).

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 15 (ПЕТНАЕСТА НЕДЕЉА):

ТЕСТИРАЊЕ
ВЕЖБЕ 2 ЧАСА
Спровођење батерије тестова за процену фитнес статуса студената (финално тестирање).

ОСТАЛИ ОБЛИЦИ НАСТАВЕ:

- Стаза здравља
- Присуство на „Спортском дану“ поводом Дана факултета
- Учешће на факултетској бруцошијади у изабраном спорту
- Наступ за спортске секције факултета

ПРОГРАМ ПРАКТИЧНЕ НАСТАВЕ:

ИЗБОРНИ СПОРТ

КОШАРКА
ВЕЖБЕ 1 ЧАС
<p>1. недеља наставе Упознавање са планом рада за текућу школску годину, наставним и такмичарским циљевима. Батерија тестова за процену знања и савладаности кошаркашке технике напада и одбране.</p>
<p>2. недеља наставе Елементи индивидуалне технике напада – контрола лопте, вођење лопте, дриблинг, заустављање, пивотирање, продори двокоракком. Елементи индивидуалне одбране од играча са лоптом – рад у паровима, дириговано (1:1). Усавршавање шута из места. Игра.</p>
<p>3. недеља наставе Елементи технике и тактике контранапада у паровима (2:0) – вођење, додавање, хватање, демаркирање, шут. Елементи тактике напада и одбране 2:1 и 2:2. Усавршавање скок шута. Игра без дриблинга.</p>
<p>4. недеља наставе Техничко-тактички елементи контранапада и брзог напада са 3 играча (3:0). Елементи тактике напада и одбране 3:1, 3:2 и 3:3. Увежбавање елемената индивидуалне технике напада – заустављање, финтирање, продор. Игра.</p>
<p>5. недеља наставе Техничко-тактички елементи контранапада и брзог напада са 4 и 5 играча. Увежбавање елемената индивидуалне технике напада и одбране на центарским позицијама. Усавршавање шута из рекета. Игра.</p>
<p>6. недеља наставе Групна тактика – сарадња 2 играча у позиционом нападу. Сарадња 2 играча у одбрани. Усавршавање шута са полудистанце. Игра.</p>
<p>7. недеља наставе Групна тактика – сарадња 3 играча у позиционом нападу. Сарадња 3 играча у одбрани. Усавршавање шута са дистанце. Игра.</p>
<p>8. недеља наставе Колективна тактика напада и одбране – позициони напад (5 играча) против одбране „човек на човека“. Усавршавање шута. Игра.</p>
<p>9. недеља наставе Колективна тактика напада и одбране – позициони напад (5 играча) против одбране „човек на човека“. Постављање напада 1 против одбране „човек на човека“. Усавршавање шута. Игра.</p>
<p>10. недеља наставе Колективна тактика напада и одбране – позициони напад (5 играча) против одбране „човек на човека“. Постављање напада 2 против одбране „човек на човека“. Усавршавање шута. Игра.</p>

<p>11. недеља наставе Колективна тактика напада и одбране – позициони напад (5 играча) против класичне зонске одбране. Усавршавање шута. Игра.</p>
<p>12. недеља наставе Колективна тактика напада и одбране – позициони напад (5 играча) против класичне зонске одбране. Постављање напада 1 против класичне зонске одбране. Усавршавање шута. Игра.</p>
<p>13. недеља наставе Колективна тактика напада и одбране – пресинг. Усавршавање шута. Игра</p>
<p>14. недеља наставе Увежбавање индивидуалних, групних и екипних елемената напада и одбране у олакшаним и ситуационим условима.</p>
<p>15. недеља наставе Увежбавање индивидуалних, групних и екипних елемената напада и одбране у олакшаним и ситуационим условима.</p>

РУКОМЕТ
ВЕЖБЕ 1 ЧАС
<p>1. недеља наставе Упознавање са планом рада за текућу школску годину, наставним и такмичарским циљевима. Батерија тестова за процену знања и савладаности рукометне технике напада и одбране.</p>
<p>2. недеља наставе Елементи индивидуалне технике напада – вођење лопте, заустављање, трокорак, финте, шут са и без скока. Елементи индивидуалне одбране од играча са лоптом – рад у паровима. Игра.</p>
<p>3. недеља наставе Елементи технике и тактике напада у паровима (2:0) – додавање, хватање, укрштање, шут. Усавршавање шута са бековских позиција. Игра без дриблинга.</p>
<p>4. недеља наставе Елементи групне технике и тактике напада (3:0) – додавање, хватање, осмице, дупла укрштања, троугао. Усавршавање шута са крилних позиција.</p>
<p>5. недеља наставе Развијање контранапада: појединачно и групно. Спречавање контранапада: појединачно и групно. Игра.</p>
<p>6. недеља наставе Полуконтра. Спречавање полуконтре (неорганизована одбрана). Игра.</p>
<p>7. недеља наставе Сарадња спољњих играча са крилним и кружним нападачима. Игра.</p>

8. недеља наставе Тактика напада са једним кружним нападачем. Зонска одбрана 6:0. Игра.
9. недеља наставе Тактика напада са два кружна нападача. Игра.
10. недеља наставе Тактика напада са једним играчем више и мање.
11. недеља наставе Зонска одбрана 5:1. Игра.
12. недеља наставе Тактика извођења деветерца. Игра.
13. недеља наставе Пресинг. Игра.
14. недеља наставе Увежбавање индивидуалних, групних и екипних елемената напада и одбране у олакшаним и ситуационим условима.
15. недеља наставе Увежбавање индивидуалних, групних и екипних елемената напада и одбране у олакшаним и ситуационим условима.

ОДБОЈКА
ВЕЖБЕ 1 ЧАС
1. недеља наставе Упознавање са планом рада за текућу школску годину, наставним и такмичарским циљевима. Батерија тестова за процену знања и савладаности одбојкашке технике напада и одбране.
2. недеља наставе Увежбавање елемената технике напада: одбијање прстима, дизање, смеч, сервис. Игра
3. недеља наставе Увежбавање елемената технике одбране: горње и доње одбијање подлактицама, блок, повалјке, упијач. Пријем лопте после сервиса, пријем после смеча. Игра.
4. недеља наставе Тактика пријема сервиса и организације напада у основној формацији.
5. недеља наставе Формација 4 – 2. Тактика пријема сервиса и напада.
6. недеља наставе Увежбавање техничко-тактичких елемената кроз игру у формацији 4 – 2.
7. недеља наставе Тактика одбране поља са једним блокером. Увежбавање кроз игру.

8. недеља наставе Тактика одбране поља са два блокера. Увежбавање кроз игру.
9. недеља наставе Организовање контранапада. Заштита напада. Увежбавање кроз игру.
10. недеља наставе Тактика напада из предње линије. Увежбавање кроз игру.
11. недеља наставе Тактика напада из задње линије. Увежбавање кроз игру.
12. недеља наставе Формација 5-1. Тактика пријема сервиса и напада.
13. недеља наставе Увежбавање техничко-тактичких елемената кроз игру у формацији 5 – 1.
14. недеља наставе Увежбавање техничко-тактичких елемената кроз игру у формацији 5 – 1.
15. недеља наставе Слободна игра.

ПРЕДАВАЊА ИЗ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

место и време одржавања теоретске наставе ће бити накнадно одређено

РАСПОРЕД ВЕЖБИ ИЗ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

**Вежбе се одржавају средом од 7- 8.30ч у фитнес центру Арена, Ватрогасни
дом**