

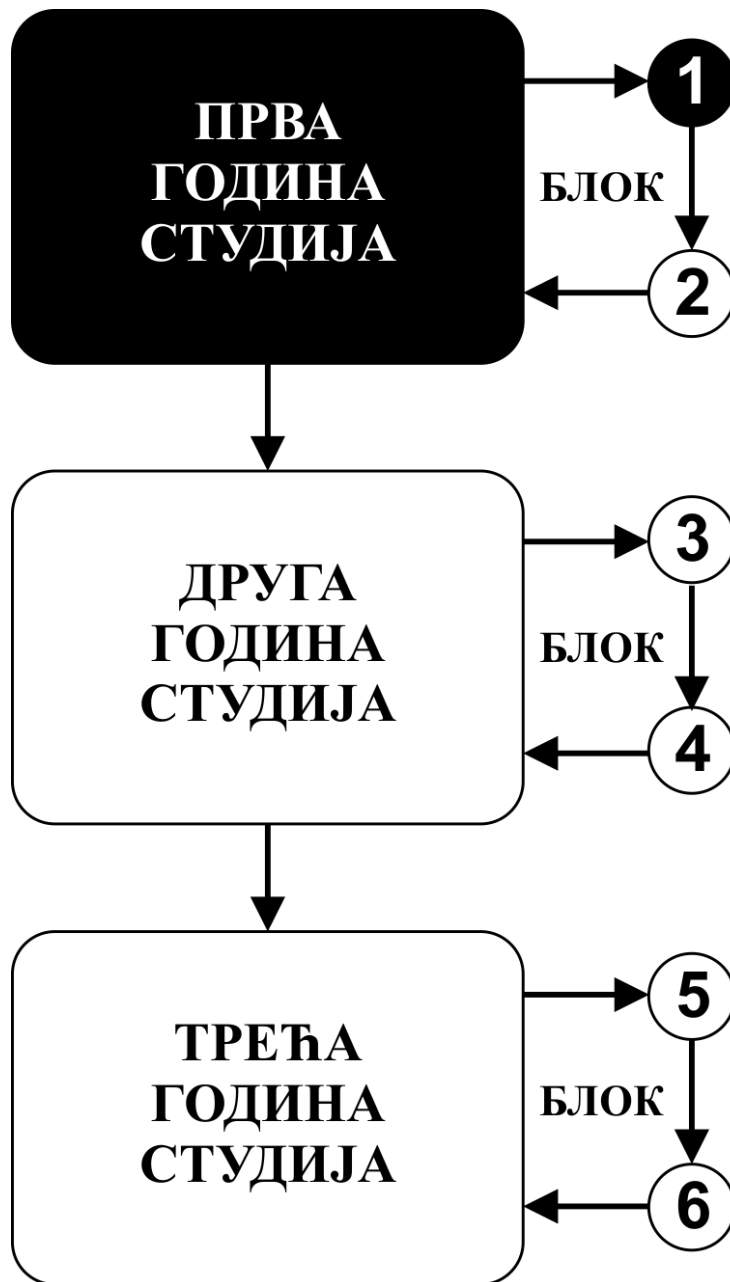


**ОСНОВНЕ СТРУКОВНЕ
СТУДИЈЕ**

ПРВА ГОДИНА СТУДИЈА

ШКОЛСКА 2019/2020

ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ



Предмет:

ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

Предмет има 2 часа практичне наставе и 13 часова рада у малој групи и обавезан је за све студенте прве године студија.

КАТЕДРА:

РБ	Име и презиме	Email адреса	Звање
2.	Милош Глишић	miloskg92@gmail.com	Сарадник у настави

СТРУКТУРА ПРЕДМЕТА:

Модул	Назив модула	Недеља	Наставник-руководилац модула
1	Вежбање и здравље	1	
2	Изборна област физичке културе	14	

ОЦЕЊИВАЊЕ:

Студенти не добијају оцену, већ потпис, без ког не могу оверити семестар. За добијање потписа потребно је да студенти похађају више од 2/3 часова (>10 часова).

РАСПОРЕД ПРАКТИЧНЕ НАСТАВЕ

ВЕЛИКА САЛА (С3)

16.09.2019

09:00-10:00

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
Уторак	12.00-12.45	СЦ ПАРК: Спортска сала	I, II, III, IV
Уторак	13.00-13.45	СЦ ПАРК: Теретана	V, VI
Уторак	13.45-14.30	СЦ ПАРК: Теретана	VII, VIII

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

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

ПРОГРАМ

ПРВИ МОДУЛ: Вежбање и здравље

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 1 (ПРВА НЕДЕЉА):

УПОЗНАВАЊЕ СА ПЛАНОМ И ПРОГРАМОМ НАСТАВЕ

практична настава 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

практична настава 1 час

Утицај физичке активности на здравље човека (приказ резултата епидемиолошких студија).

Утицај вежбања на поједине органске системе.

ДРУГИ МОДУЛ: Изборна област физичке културе

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

ИЗБОРНА ОБЛАСТ ФИЗИЧКЕ КУЛТУРЕ

вежбе 13 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.