

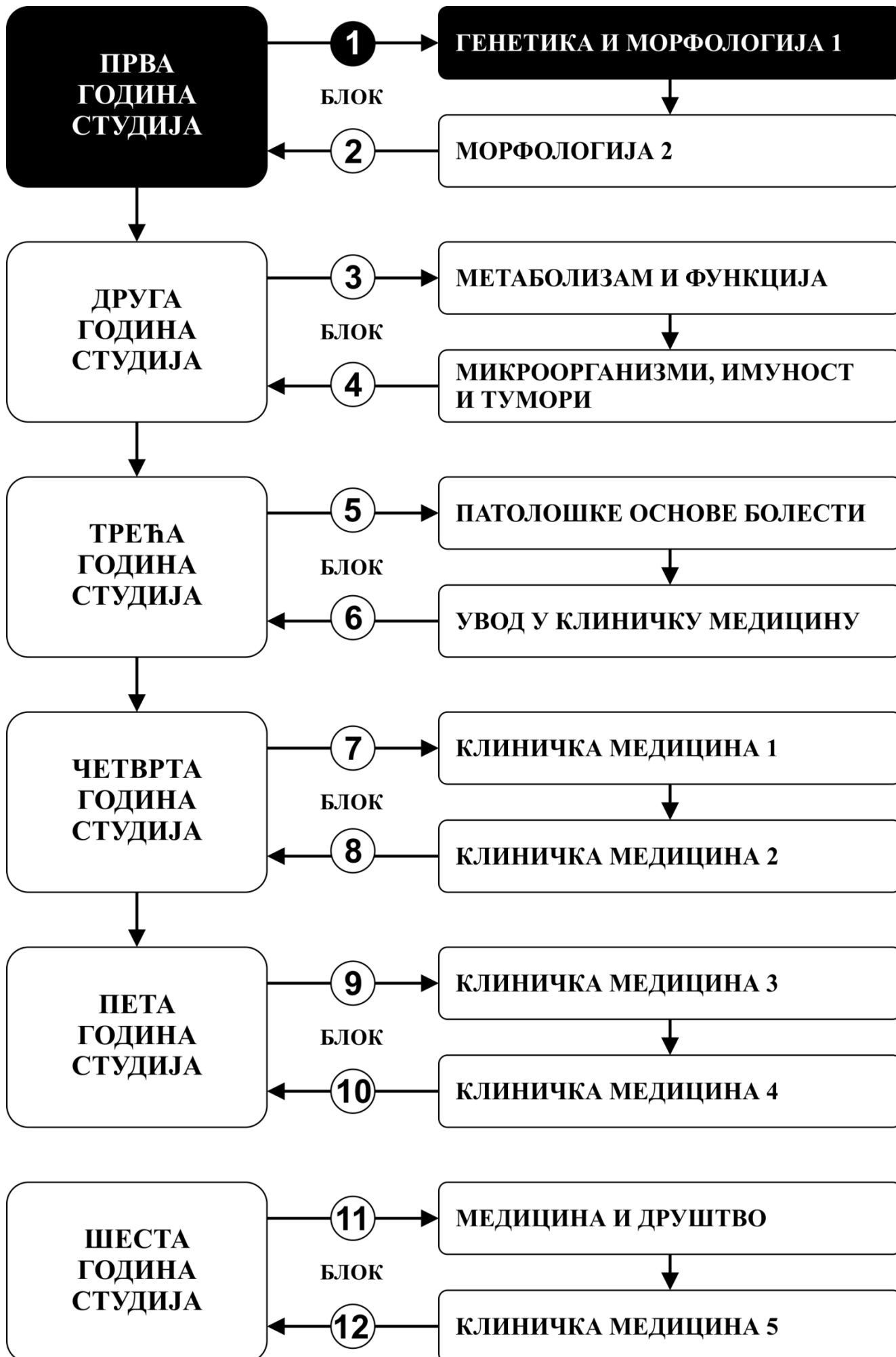


ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

ПРВА ГОДИНА СТУДИЈА

школска 2021/2022.

ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ



Предмет:

ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

Предмет се вреднује са 5 ЕСПБ. Недељно има 4 часа активне наставе (1 час практичне наставе и 3 часа рада у малој групи).

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ:

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

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, футсал, 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, футсал, 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, фудсал, 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, фудсал, 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, фудсал, 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, фудсал, 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, фудсал, 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, фудсал, 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 (ЈЕДНАЕСТА 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, стрељаштво, 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

ПОНЕДЕЉАК

Теретана “Just Gym”

08:00 – 11:00

РАСПОРЕД ВЕЖБИ

Дан	Време	Место	Групе
Понедељак	08:00-08:45	Теретана Just Gym	I, II
Понедељак	08:45-09:30	Теретана Just Gym	III, IV
Понедељак	09:30-10:15	Теретана Just Gym	V, VI
Понедељак	10:15-11:00	Теретана Just Gym	VII, VIII

Додатне активности

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

*Тачан датум и време биће накнадно потврђени због ситуације са вирусом Covid-19

#Термини тренинга спортских секција објављени су на огласној табли предмета

[Распоред наставе и модулских тестова](#)

РАСПОРЕД НАСТАВЕ ЗА ПРЕДМЕТ ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

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

РАСПОРЕД НАСТАВЕ ЗА ПРЕДМЕТ ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

модул	недеља	тип	назив методске јединице	наставник
2	10	В	Фитнес. Кошарка.	Милош Глишић
2	11	В	Фитнес. Кошарка.	Милош Глишић
2	12	В	Фитнес. Кошарка.	Милош Глишић
2	13	П	Технологија тренажног процеса.	Милош Глишић
2	13	В	Фитнес. Кошарка.	Милош Глишић
2	14	П	Кинезиологија у медицини.	Милош Глишић
2	14	В	Фитнес. Кошарка.	Милош Глишић
2	15	П	Кинезитерапија.	Милош Глишић
2	15	В	Фитнес. Кошарка.	Милош Глишић
		И	ИСПИТ (ЈАНУАРСКО-ФЕБРУАРСКИ РОК)	

***ДАТУМИ ЋЕ БИТИ УТВРЂЕНИ НАКНАДНО НАКОН ФОРМИРАЊА РАСПОРЕДА.**