

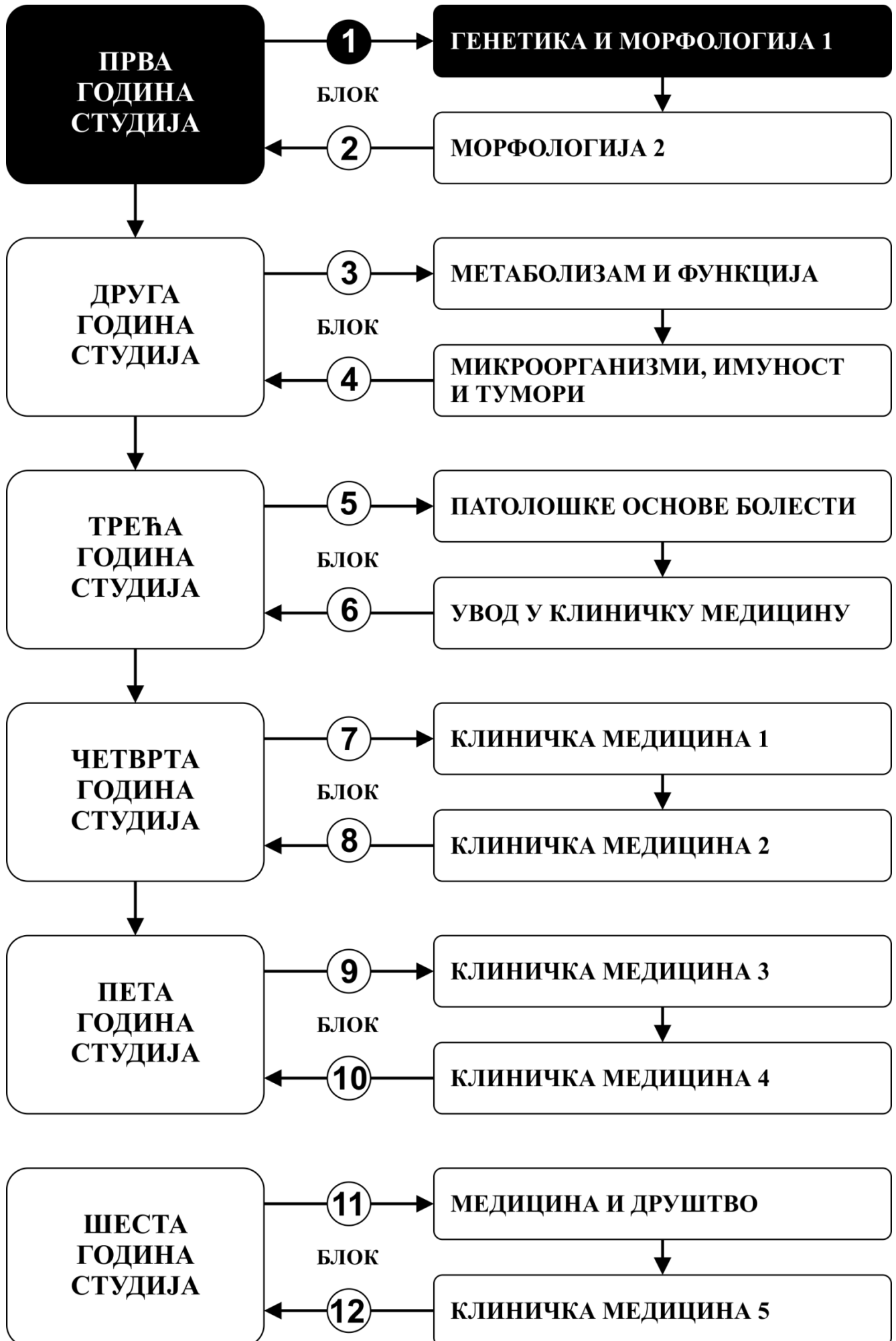


# ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

ПРВА ГОДИНА СТУДИЈА

школска 2022/2023.

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	<a href="mailto:miloskg92@gmail.com">miloskg92@gmail.com</a>	Асистент

## 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		<b>100</b>	/	/	<b>100</b>

### 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	<b>5</b>
51 - 60	<b>6</b>
61 - 70	<b>7</b>
71 - 80	<b>8</b>
81 - 90	<b>9</b>
91 - 100	<b>10</b>

## 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)

# 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, фудсал, 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, фудсал, 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 (ЈЕДАНАЕСТА 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).

# РАСПОРЕД ПРАКТИЧНЕ НАСТАВЕ

**УТОРАК**

**ВЕЛИКА САЛА (С3)**

**17:55-18:55**

**I, II, III, IV, XIII, XIV, XV недеља наставе**

## РАСПОРЕД ВЕЖБИ

Дан	Време	Место	Групе
Понедељак	08.00-11.00	Теретана „Just Gym“ (Карађорђева 29)	I, III, VI (Ж)
Понедељак	08.00-11.00	Теретана „Just Gym“ (Карађорђева 29)	V, VII, VIII (Ж)
Понедељак	08.00-11.00	Теретана „Just Gym“ (Карађорђева 29)	II, IV (Ж) + М
Понедељак	08.00-11.00	Теретана „Just Gym“ (Карађорђева 29)	М

### Додатне активности

Термин	Време	Место	Активност
		Шумарице	Пешачење
		Центар града	Трка задовољства
		Шумарице	Октобарска трка сећања
		Друга гимназија	Спортски дан ФМН

\*Тачан датум и време биће накнадно објављени

#Термини тренинга спортских секција објављени су на огласној табли предмета

**[Распоред наставе и модулских тестова](#)**

# 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 НАСТАВЕ ЗА ПРЕДМЕТ ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

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

## РАСПОРЕД НАСТАВЕ ЗА ПРЕДМЕТ ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

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

\*ДАТУМИ ЋЕ БИТИ ОДРЖАНИ НАКНАДНО НАКОН ФОРМИРАЊА РАСПОРЕДА.