

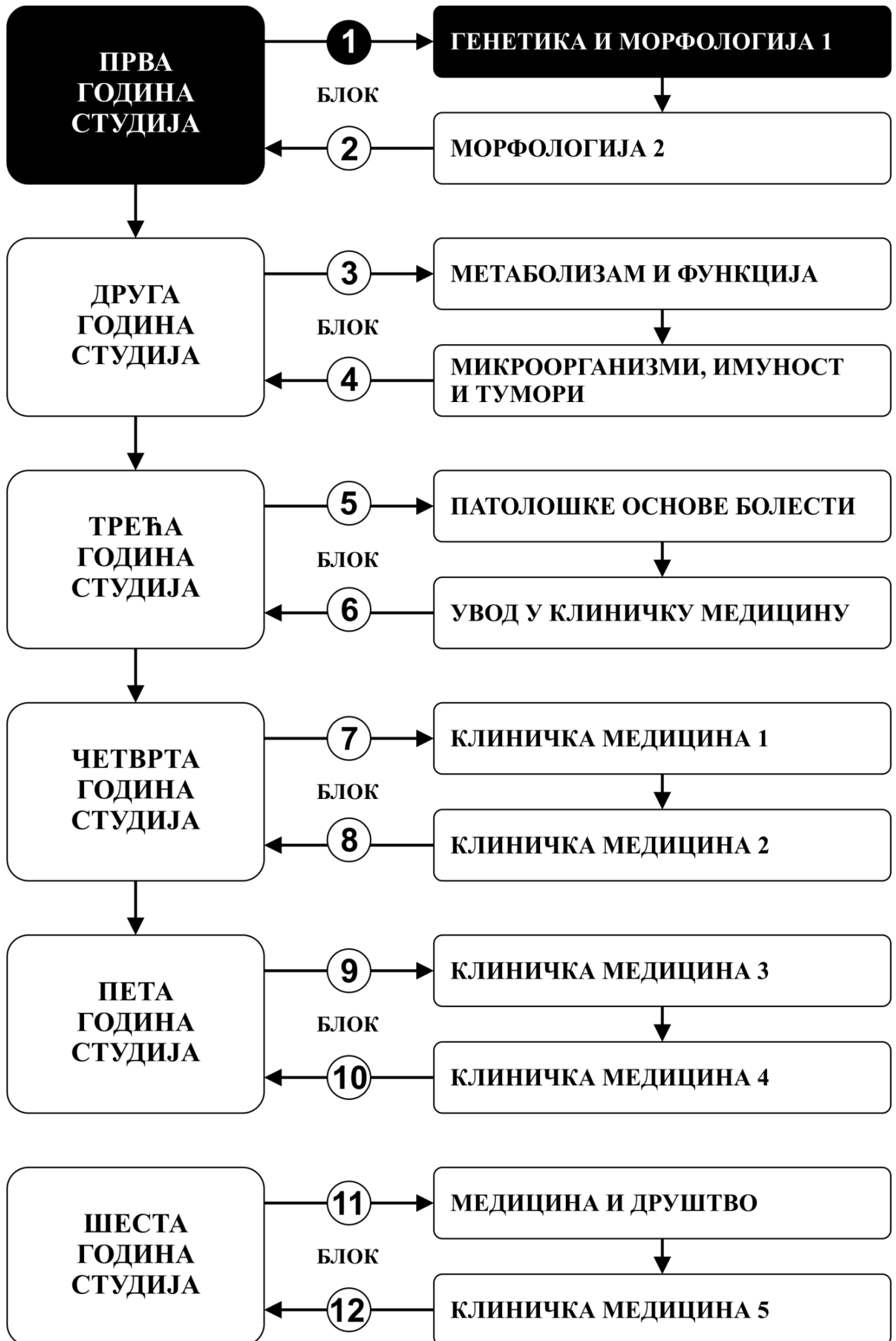


ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

ПРВА ГОДИНА

2025/2026.

ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ



Предмет:

ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

Предмет се вреднује са 3 ЕСПБ. Недељно има 3 часа активне наставе (1 час практичне наставе и 2 часа рада у малој групи).

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ:

РБ	Име и презиме	Email адреса	Звање
1.	Emilija Stojanović	stojanovic.emilija@yahoo.com	Доцент
2.	Miloš Glišić	miloskg92@gmail.com	Асистент

СТРУКТУРА ПРЕДМЕТА:

No	Module	Недеља	Руководилац модула
1	Вежбање, здравље и изборне физичке активности	15	Емилија Стојановић

ОЦЕЊИВАЊЕ:

Оцена је еквивалентна броју освојених поена (види табелу). Поени у предиспитним обавезама се стичу на два начина:

Присутност на настави 40 поена и активности 30 поена

МОДУЛ		МАКСИМАЛНО ПОЕНА			
		Број поена	Тест	Завршни тест	Σ
1	Настава	40	/	/	
2.	Активности	30			
2	Испит	30	/	/	
Σ		100	/	/	100

The final mark is formed as follows.:

In order to pass the course, the student must collect a minimum of 51 points.

Achieved points	mark
0 - 50	5
51 - 60	6
61 - 70	7
71 - 80	8
81 - 90	9
91 - 100	10

ЛИТЕРАТУРА

Модул	Book	Authors	Publisher	Library
Вежбање и здравље	Physical activity and health: the evidence explained.	Adrianne Hardman, David Stensel	Routledge	(pdf)
Утицај вежбања на поједине органске системе	Exercise physiology: theory and application into fitness and performance	Scott Powers, Edward Howley	McGraw Hill	(pdf)

ПРОГРАМ

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

Настава 1 час	рад у малој групи 2 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).	Изборна физичка активност – пливање, фолклор, кондициона припрема, аеробик, кошарка, одбојка, рукомет, фудбал на мале голове, стони тенис, шах

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

Настава 1 час	рад у малој групи 2 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, фудбал, 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

Настава 1 час	рад у малој групи 2 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, фудбал, стони тенис, стрељаштво, шах, куглање).

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	
Настава 1 час	рад у малој групи 2 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):
Практична настава: Дијабетес мелитус тип 2 и физичка активност
Рад у малој групи: Вежбање према плану и програму наставе на изабраној физичкој активности.

ДИЈАБЕТЕС МЕЛИТУС ТИП 2 И ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ	
Настава 1 час	рад у малој групи 2 часа
Дијабетес тип 2 и физичка активност	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):
Практична настава: Гојазност и физичка активност
Рад у малој групи: Вежбање према плану и програму наставе на изабраној физичкој активности.

ГОЈАЗНОСТ И ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ	
Настава 1 час	рад у малој групи 2 часа
Гојазност и физичка активност	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):
Практична настава: Метаболички синдром и физичка активност
Рад у малој групи: Вежбање према плану и програму наставе на изабраној физичкој активности.

МЕТАБОЛИЧКИ СИНДРОМ И ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ	
Настава 1 час	рад у малој групи 2 часа
Метаболички синдром и физичка активност	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):

Практична настава: Здравље коштаног система

Рад у малој групи: Вежбање према плану и програму наставе на изабраној физичкој активности.

ЗДРАВЉЕ КОШТАНОГ СИСТЕМА

Настава 1 час	рад у малој групи 2 часа
Здравље коштаног система	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):

Практична настава: Старење и физичка активност

Рад у малој групи: Вежбање према плану и програму наставе на изабраној физичкој активности.

СТАРЕЊЕ И ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ

Настава 1 час	рад у малој групи 2 часа
Старење и физичка активност	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):

Практична настава: Развој снаге и издржљивости

Рад у малој групи: Вежбање према плану и програму наставе на изабраној физичкој активности.

РАЗВОЈ СНАГЕ И ИЗДРЖЉИВОСТИ

Настава 1 час	рад у малој групи 2 часа
Развој снаге и издржљивости	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 (ЈЕДАНЕСТА НЕДЕЉА):

Практична настава: Адаптације на тренинг

Рад у малој групи: Вежбање према плану и програму наставе на изабраној физичкој активности.

АДАПТАЦИЈЕ НА ТРЕНИНГ

Настава 1 час	рад у малој групи 2 часа
Адаптације на тренинг	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):

Практична настава: Суперкомпензација

Рад у малој групи: Вежбање према плану и програму наставе на изабраној физичкој активности.

СУПЕРКОМПЕНЗАЦИЈА

Настава 1 час	рад у малој групи 2 часа
Суперкомпензација	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 у тренажном процесу

Рад у малој групи: Вежбање према плану и програму наставе на изабраној физичкој активности.

ТЕХНОЛОГИЈА У ТРЕНАЖНОМ ПРОЦЕСУ

Настава 1 час	рад у малој групи 2 часа
Технологија у тренажном процесу	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: Кинезитерапија.

Рад у малој групи: Вежбање према плану и програму наставе на изабраној физичкој активности.

КИНЕЗИТЕРАПИЈА

практична настава 1 час	рад у малој групи 2 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).

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 15 (ПЕТНАЕСТА НЕДЕЉА):
Практична настава: Кинезитерапија.
Рад у малој групи: Вежбање према плану и програму наставе на изабраној физичкој активности.

РЕКАПИТУЛАЦИЈА ГРАДИВА

практична настава 1 час	рад у малој групи 2 часа
Рекапитулација градива	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

НАСТАВА

Дан	Време	Место	Група

Додатне активности

Време	Датум	Место	Активности

*Тачан датум биће накнадно одређен

Датуми за спортску секцију биће накнадно објављени

НАСТАВА

модул	недеља	тип	Јединица	Предавач
1	1	Н	Физичка активност и здравље	Емилија Стојановић
1	1	В	Изборна физичка активност	Милош Глишић
1	2	Н	Утицај вежбања на поједине органске системе	Емилија Стојановић
1	2	В	Изборна физичка активност	Милош Глишић
1	3	Н	Постурални став	Емилија Стојановић
1	3	В	Изборна физичка активност	Милош Глишић
1	4	Н	Развој основних физичких способности	Емилија Стојановић
1	4	В	Изборна физичка активност	Милош Глишић
1	5	Н	Дијабетес мелитус тип 2 и физичка активност	Емилија Стојановић
1	5	В	Изборна физичка активност	Милош Глишић
1	6	Н	Гојазност и физичка активност	Емилија Стојановић
1	6	В	Изборна физичка активност	Милош Глишић
1	7	Н	Метаболички синдром и физичка активност	Емилија Стојановић
1	7	В	Изборна физичка активност	Милош Глишић
1	8	Н	Здравље коштаног система	Емилија Стојановић

1	8	В	Изборна физичка активност	Милош Глишић
1	9	Н	Старење и физичка активност	Емилија Стојановић
1	9	В	Изборна физичка активност	Милош Глишић
1	10	Н	Развој снаге и издржљивости	Емилија Стојановић
1	10	В	Изборна физичка активност	Милош Глишић
1	11	Н	Адаптације	Емилија Стојановић
1	11	В	Изборна физичка активност	Милош Глишић
1	12	Н	Суперкомпензација	Емилија Стојановић
1	12	В	Изборна физичка активност	Милош Глишић
1	13	Н	Технологија у тренажном процесу	Емилија Стојановић
1	13	В	Изборна физичка активност	Милош Глишић
1	14	Н	Кинезитерапија	Емилија Стојановић
1	14	В	Изборна физичка активност	Милош Глишић
1	15	Н	Рекапитулација	Емилија Стојановић
1	15	В	Изборна физичка активност	Милош Глишић