

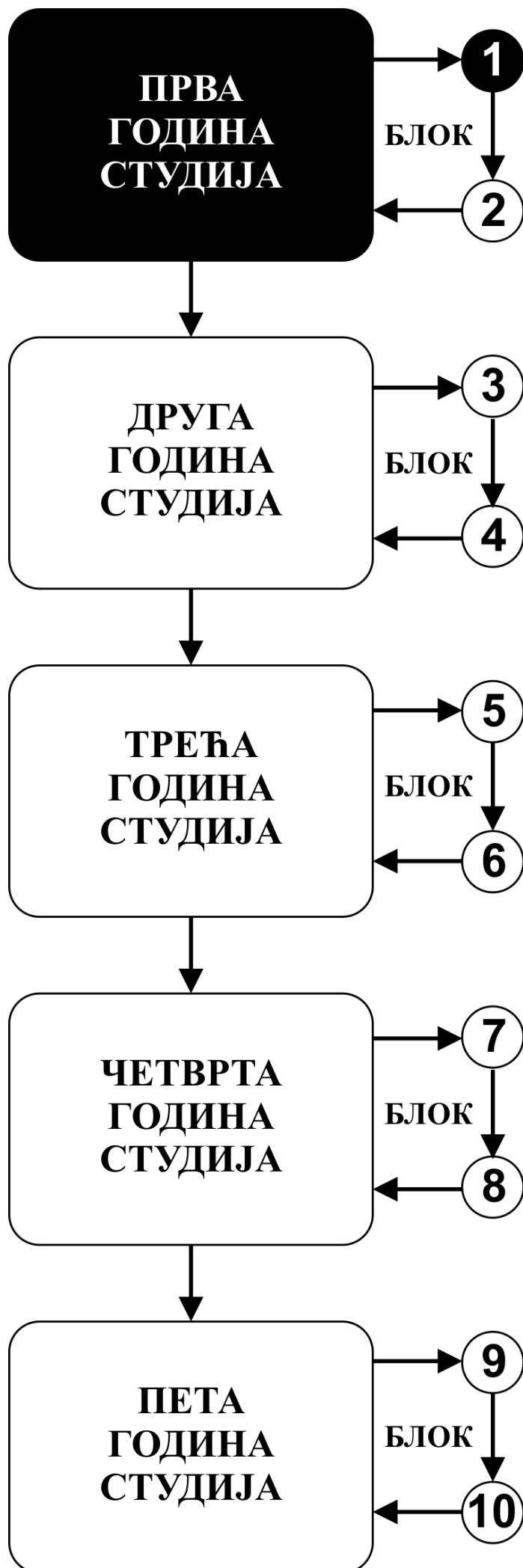


**ИНТЕГРИСАНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ
СТОМАТОЛОГИЈЕ**

ПРВА ГОДИНА СТУДИЈА

школска 2012/2013.

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:

РБ	Име и презиме	Email адреса	Звање
1.	Душица Ђорђевић	dusicadjordjevickg@gmail.com	Доцент

СТРУКТУРА ПРЕДМЕТА:

Модул	Назив модула	Недеља	Наставник-руководилац модула
1	Вежбање и здравље	1	Доц. др Душица Ђорђевић
2	Физичка припрема и изборна област	12	Доц. др Душица Ђорђевић
3	Остали облици наставе	2	Доц. др Душица Ђорђевић

ОЦЕЊИВАЊЕ:

Студенти не добијају оцену већ потпис без ког не могу оверити семестар. Да би сте добили потпис потребно је да сакупите више од 75 поена. Поени се стичу на три начина:

АКТИВНОСТ У ТОКУ ТЕОРЕТСКЕ НАСТАВЕ: На овај начин студент може освојити до 10 поена и то тако што се његово присуство наставној јединици бодује са 2 поена.

АКТИВНОСТ У ТОКУ ПРАКТИЧНЕ НАСТАВЕ: На овај начин студент може освојити 60 поена и то тако што се његова активност на часу бодује са 1-2 поена (1 поен присуство, 2 поена активно учешће).

АКТИВНОСТ НА ОСТАЛИМ ОБЛИЦИМА НАСТАВЕ: На овај начин студент може освојити 30 поена и то тако што се његова активност на часу бодује са 1-3 поена (1 поен присуство, 2 поена активно учешће).

МОДУЛ		МАКСИМАЛНО ПОЕНА			
		активност у току наставе	тестови	завршни тест	Σ
1	Вежбање и здравље	4	/	/	4
2	Физичка припрема и изборна област	66	/	/	66
3	Остали облици наставе	30	/	/	30
Σ		100	/	/	100

РАСПОРЕД ПРЕДАВАЊА

МАЛА САЛА (С4)

ПОНЕДЕЉАК

17.9.2012.

17¹⁵ – 18⁴⁵

ПОНЕДЕЉАК

01.10.2012.

17¹⁵ – 18⁴⁵

РАСПОРЕД ВЕЖБИ

Фитнес центар

Олимпија

ПЕТАК

07³⁰ - 08³⁰

Вежбе у фитнес центру почињу друге недеље наставе.

Термини наставе из изборне области и осталих активности биће накнадно утврђени.

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)
Основне физичке способности човека	Антропомоторика	Милош Кукољ	ФСФВ Београд	нема
Утицај вежбања на поједине органске системе	Exercise physiology: theory and application into fitness and performance	Scott Powers, Edward Howley	McGraw Hill	Има (pdf)
Физичка припрема и изборни спорт	Strength training anatomy	Frederic Delavier	Human Kinetics	Има (pdf)
	Stretching anatomy	Arnold Nelson, Jouko Kokkonen	Human Kinetics	Има (pdf)

ПРОГРАМ

ПРВИ МОДУЛ: ВЕЖБАЊЕ И ЗДРАВЉЕ

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 1 (ПРВА НЕДЕЉА):

УПОЗНАВАЊЕ СА ПЛАНОМ И ПРОГРАМОМ НАСТАВЕ

предавање 1 час

Упознавање са планом и програмом рада на настави физичког васпитања.

Приказ активности ФСД Медицинар и упознавање са могућностима укључивања у спортске секције и организациона тела факултетских такмичења.

ВЕЖБАЊЕ И ЗДРАВЉЕ – ПРИКАЗ ЕПИДЕМИОЛОШКИХ СТУДИЈА

предавање 1 час

Преглед резултата епидемиолошких студија:

- 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 канцер
- физичка активност и здравље скелета
- физичка активност и деца
- физичка активност и старење
- ризици физичке активности.

ДРУГИ МОДУЛ: ФИЗИЧКА ПРИПРЕМА И ИЗБОРНА ОБЛАСТ

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 2 (ДРУГА НЕДЕЉА):

ОСНОВНЕ ФИЗИЧКЕ СПОСОБНОСТИ ЧОВЕКА

предавања 2 часа

Технологија тренажног процеса:

- принципи тренажног процеса.
- методе тренинга за развој физичких способности човека.

Утицај вежбања на поједине органске системе.

вежбе 1 час

Упознавање са справама у фитнес центру кроз демонстрацију од стране наставника и рад на справама уз корекцију од стране наставника.

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 3 (ТРЕЋА НЕДЕЉА):

ПРОЦЕНА ФИТНЕС СТАТУСА

вежбе 1 час

Батерија тестова за процену фитнес статуса студената (иницијално мерење).

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 4 (ЧЕТВРТА НЕДЕЉА):

ВЕЖБЕ ЗА ЈАЧАЊЕ И ИСТЕЗАЊЕ МИШИЋА НАДЛАКТА, ПОДЛАКТА И ШАКЕ

вежбе 1 час

Функционална анатомија - мишићи надлакти, подлакти и шаке – приказ вежби за јачање и истезање ових мишића.

Упознавање са кружним методом организације тренинга.

Вежбање (кружни метод, избор вежби дефинисан од стране наставника).

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 5 (ПЕТА НЕДЕЉА):

ВЕЖБЕ ЗА ЈАЧАЊЕ И ИСТЕЗАЊЕ МИШИЋА РАМЕНОГ ПОЈАСА

вежбе 1 час

Функционална анатомија - мишићи рамена – приказ вежби за јачање и истезање ових мишића.

Индивидуално вежбање (кружни метод, избор једног од три програма вежби дефинисаног од стране наставника).

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 6 (ШЕСТА НЕДЕЉА):

ВЕЖБЕ ЗА ЈАЧАЊЕ И ИСТЕЗАЊЕ МИШИЋА ГРУДИ

вежбе 1 час

Функционална анатомија - мишићи груди – приказ вежби за јачање и истезање ових мишића.

Индивидуално вежбање (кружни метод, самосталан избор вежби).

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 7 (СЕДМА НЕДЕЉА):

ВЕЖБЕ ЗА ЈАЧАЊЕ И ИСТЕЗАЊЕ МИШИЋА ЛЕЂА

вежбе 1 час

Функционална анатомија - мишићи леђа – приказ вежби за јачање и истезање ових мишића.

Упознавање са методом станица као организационом методом тренинга.

Индивидуално вежбање (метод станица, самосталан избор вежби).

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 8 (ОСМА НЕДЕЉА):

ВЕЖБЕ ЗА ЈАЧАЊЕ И ИСТЕЗАЊЕ АБДОМИНАЛНИХ МИШИЋА

вежбе 1 час

Функционална анатомија - абдоминални мишићи – приказ вежби за јачање и истезање ових мишића.

Индивидуално вежбање (метод станица, самосталан избор вежби, повећање оптерећења повећањем интензитета или обима).

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 9 (ДЕВЕТА НЕДЕЉА):

ВЕЖБЕ ЗА ЈАЧАЊЕ И ИСТЕЗАЊЕ БЕДРЕНИХ И БУТНИХ МИШИЋА

вежбе 1 час

Функционална анатомија – бедрени и бутни мишићи – приказ вежби за јачање и истезање ових мишића.

Упознавање са сплит методом организације тренинга.

Индивидуално вежбање (сплит метод, самосталан избор вежби)

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 10 (ДЕСЕТА НЕДЕЉА):

ВЕЖБЕ ЗА ЈАЧАЊЕ И ИСТЕЗАЊЕ МИШИЋА ПОТКОЛЕНИЦЕ, СТОПАЛА И ВРАТА

вежбе 1 час

Функционална анатомија – мишићи потколенице и стопала, мишићи врата - приказ вежби за јачање и истезање ових мишића.

Индивидуално вежбање (самосталан избор метода и вежби)

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 11 (ЈЕДАНАЕСТА НЕДЕЉА):

СПОРТСКО-МЕДИЦИНСКА ДИЈАГНОСТИКА

вежбе 1 час

Приказ тестова процену за снаге, анаеробног капацитет, аеробног капацитета и покретљивости.

Индивидуално вежбање (самосталан избор метода и вежби)

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 12 (ДВАНАЕСТА НЕДЕЉА):

СПОРТСКО-МЕДИЦИНСКА ДИЈАГНОСТИКА

вежбе 1 час

Батерија тестова за процену фитнес статуса студената (финално мерење).

ИЗБОРНЕ ОБЛАСТИ:

- | | |
|----------------------------|--------------------------------------|
| 1) Групни аеробни програми | 6) Одбојка |
| 2) Фолкор | 7) Рукомет |
| 3) Пливање | 8) Футсал |
| 4) Скијање | 9) Остали спортови (шах, стрељаштво, |
| 5) Кошарка | стони тенис, тенис, атлетика) |

Извођење наставе из изборних области зависно је од броја пријављених студената. У случају малог броја пријављених студената за одређену област студенти морају одабрати другу изборну област.

ТРЕЋИ МОДУЛ: ОСТАЛИ ОБЛИЦИ НАСТАВЕ

- 1) Стаза здравља
- 2) Факултетска Бруцошијада
- 3) Првенство Факултета медицинских наука