



**Основне струковне студије**

**ПРВА ГОДИНА СТУДИЈА**

ШКОЛСКА 2017/2018

**ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ**

Предмет:

## **ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ**

Предмет има 2 часа теоретске и 13 часова практичне наставе 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	Изборна област физичке културе	14	Доц. др Душица Ђорђевић

## 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 ПРЕДАВАЊА

**ПЕТАК**

(15.09.2016)

**АМФИТЕАТАР (С1)**

**16:05-17:35**

## РАСПОРЕД ВЕЖБИ

**УСФК ПАРК**

**(сала и тренинг центар)**

**Уторак**

**12:00-14.30**

(почев од 19.09.2017.)

Распоред по групама објављен је на огласној табли предмета.

### I недеља

Датум	Време	Место	Групе
16.09.2017.	12.00-13.00	Шумарице	Све групе

### II, IV, VI, VIII, X, XII, XIV недеља

Дан	Време	Место	Смер
Уторак	12.00-12.45	Спортска сала	ОСС : групе 1,2,3,4
Уторак	13.00-13.45	Тренинг центар	ОСС : групе 5,6
Уторак	13.45-14.30	Тренинг центар	ОСС : групе 7,8

### III, V, VII, IX, XI, XIII недеља

Дан	Време	Место	Смер
Уторак	12.00-12.45	Спортска сала	ОСС : групе 5,6,7,8
Уторак	13.00-13.45	Тренинг центар	ОСС: групе 1,2
Уторак	13.45-14.30	Тренинг центар	ОСС: групе 3,4

# 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.

#### ВЕЖБАЊЕ И ЗДРАВЉЕ – ПРИКАЗ ЕПИДЕМИОЛОШКИХ СТУДИЈА

предавање 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.