

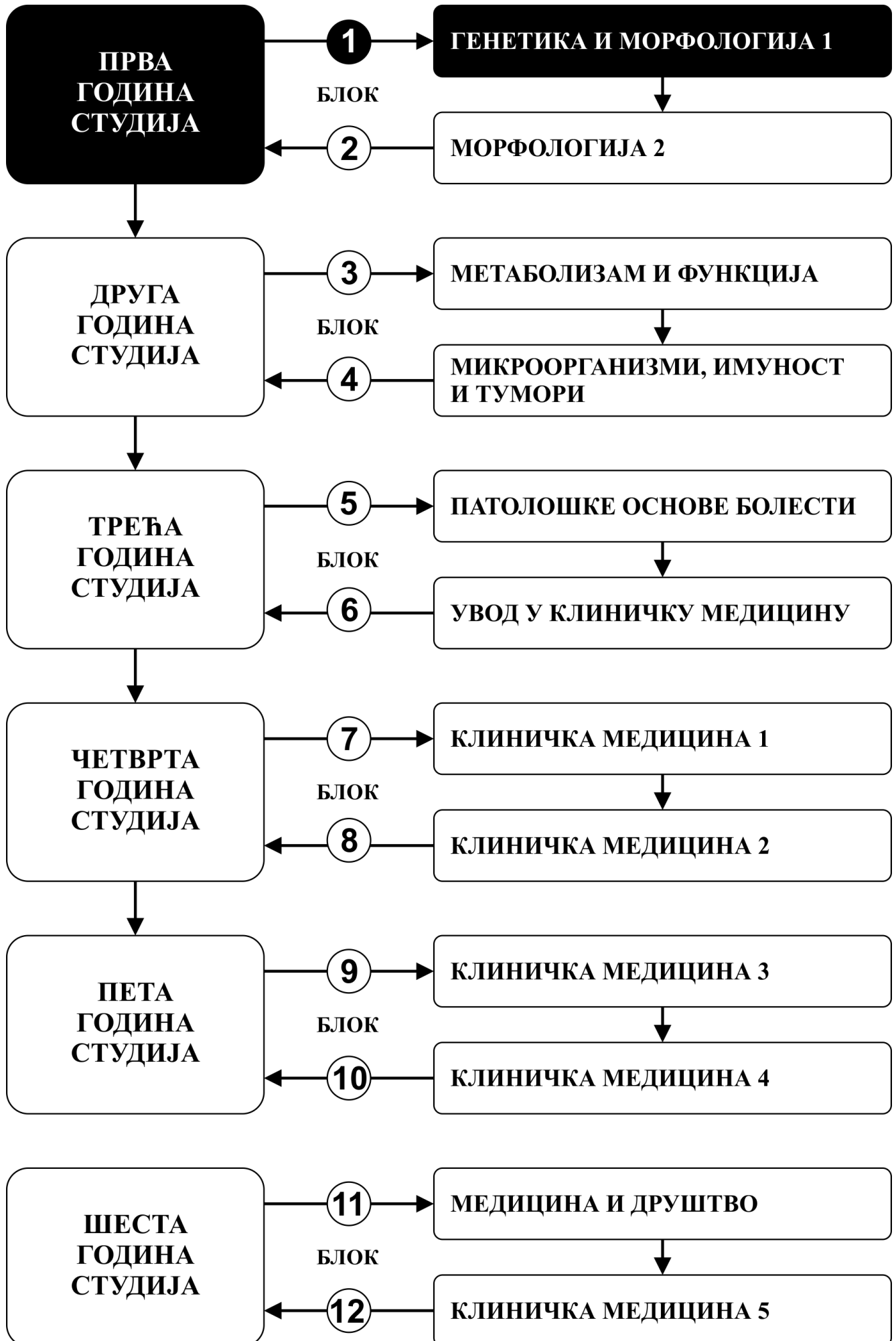


ГЕНЕТИКА И МОРФОЛОГИЈА 1

ПРВА ГОДИНА СТУДИЈА

школска 2014/2015.

ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ



Предмет:

ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

Предмет носи 5 ЕСПБ бодова. Укупно има 45 часова активне наставе.

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ:

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:

Оцена је еквивалентна броју стечених поена (види табеле). Поени се стичу на два начина:

АКТИВНОСТ У ТОКУ ТЕОРЕТСКЕ НАСТАВЕ: На овај начин студент може освојити до 4 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 96 поена и то тако што се његово присуство наставној јединици бодује са 3 поена.

МОДУЛ		МАКСИМАЛНО ПОЕНА			
		активност у току наставе	тестови	завршни тест	Σ
1	Вежбање и здравље	2	/	/	2
2	Изборна област физичке културе	98	/	/	98
Σ		100	/	/	100

Завршна оцена се формира на следећи начин:

Да би студент положио предмет мора да стекне минимум 55 поена. Оцена се формира на следећи начин:

број освојених поена	оцена
0 - 54	5
55 - 64	6
65 - 74	7
75 - 84	8
85 - 94	9
95 - 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)
Физичка припрема и изборни спорт	Strength training anatomy	Frederic Delavier	Human Kinetics	Има (pdf)

Сва предавања налазе се на сајту Факултета медицинских наука: www.medf.kg.ac.rs

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 2 часа

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 (ДРУГА - ПЕТНАЕСТА НЕДЕЉА):

КИНЕЗИОЛОГИЈА

предавање 2 часа

Предмет и значај изучавања кинезиологије. Примена кинезиолошких знања у биомедицинским областима.
Основне физичке способности човека.
Технологија тренажног процеса.

ИЗБОРНА ОБЛАСТ ФИЗИЧКЕ КУЛТУРЕ

вежбе 40 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) Стрелаштво	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: Стаза здравља, Бруцошијада, Игре без граница, као и различита спортска такмичења.

РАСПОРЕД ПРЕДАВАЊА

ПОНЕДЕЉАК

АМФИТЕАТАР (С1)

15.9.2014.

16⁰⁰ – 17³⁰

РАСПОРЕД ВЕЖБИ

ТЕРЕТАНА: ФЦ ПОПАЈ

ПЛИВАЊЕ: ЗАТВОРЕНИ БАЗЕН

АЕРОБИК: УСРА КИНЕПРАКТИКА

Вежбе из изборних области почињу у понедељак 22.09.2014.

Термини у којима се одржава настава из осталих изборних области објављени су на огласној табли ФСД Медицинар

Термини осталих облика наставе објављени су на огласној табли предмета.

