

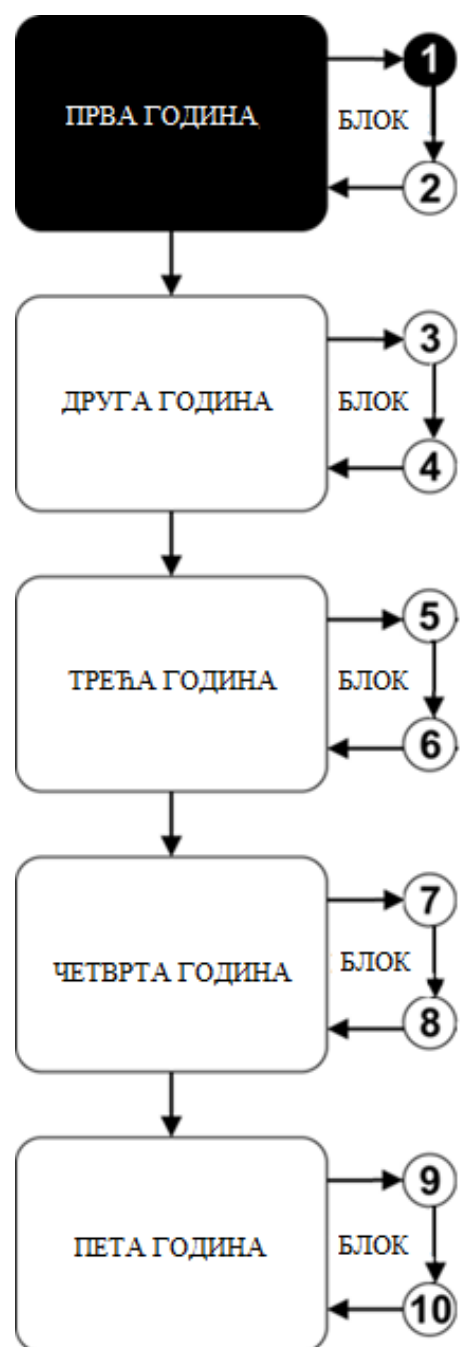


ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

ПРВА ГОДИНА

2025/2026.

ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ



Предмет:

ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

Предмет се вреднује са 2 ЕСПБ. Недељно има 1 час активне наставе (1 час наставе и 3 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	<u>miloskg92@gmail.com</u>	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 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).	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 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, 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 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, 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 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):
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 3 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 3 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 3 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 3 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 3 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 3 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 3 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 3 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 3 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 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).

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 3 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).

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

