

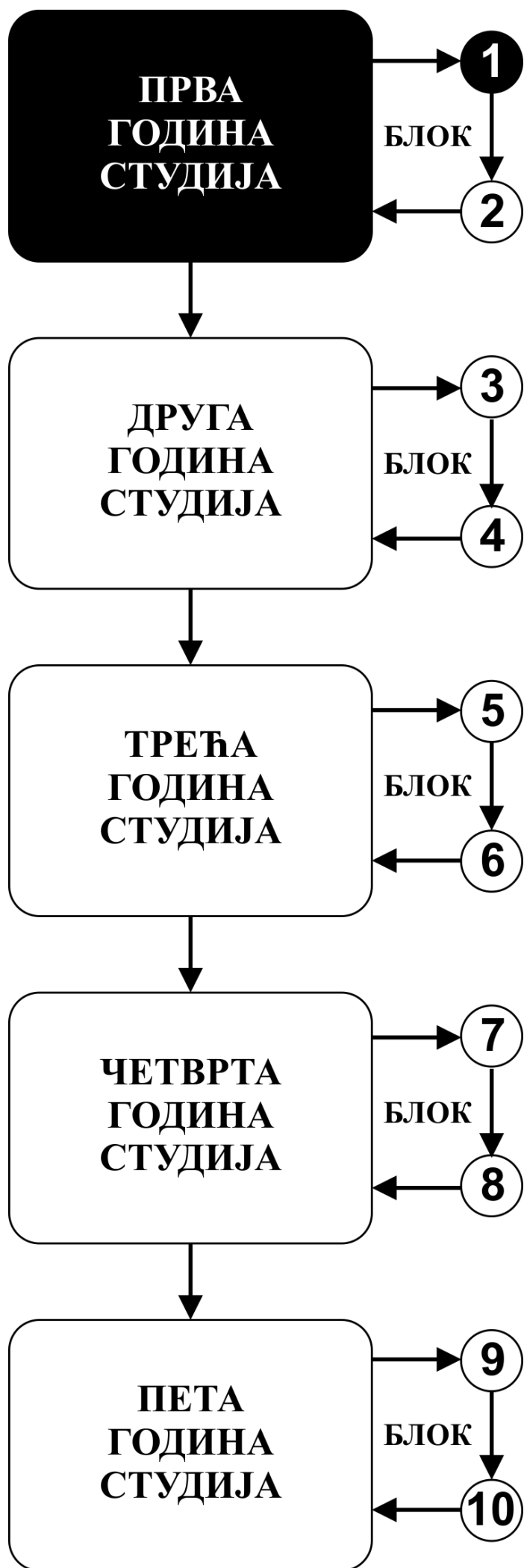


**ИНТЕГРИСАНЕ АКАДЕМСКЕ
СТУДИЈЕ СТОМАТОЛОГИЈЕ**

ПРВА ГОДИНА СТУДИЈА

школска 2014/2015.

ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ



Предмет:

ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

Предмет има 5 часова теоретске и 40 часова практичне наставе и обавезан је за све студенте прве године студија.

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ:

| РБ | Име и презиме | Email адреса | Звање |
|----|-----------------|-----------------------------|--------|
| 1. | Душица Ђорђевић | dusicadjordjevicg@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 стекну више од 55 поена. Поени се стичу на два начина:

АКТИВНОСТ У ТОКУ ТЕОРЕТСКЕ НАСТАВЕ: На овај начин студент може да стекне 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 да стекне 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 |

РАСПОРЕД ПРЕДАВАЊА

ЧЕТВРТАК

18.09.2014

ЗЕЛЕНА САЛА (С45)

11¹⁵ – 12⁴⁵

РАСПОРЕД ВЕЖБИ

Изборне области:

Теретана, пливање, аеробик

Вежбе из изборних области почињу у уторак 23.09.2014.

**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.

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) |
| | 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.

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

РАСПОРЕД НАСТАВЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

I НАСТАВНА НЕДЕЉА (15.09.-21.09.2014.)

ЧЕТВРТАК 18.09.2014. 11.15-12.45: ПРЕДАВАЊЕ

ПЕТАК 19.09.2014. 16-17.30: СТАЗА ЗДРАВЉА 1

II-V НАСТАВНА НЕДЕЉА (22.09.-19.10.2014.)

ТЕРЕТАНА ПОПАЈ

Петак 9-10ч: СТОМАТОЛОГИЈА (жене + мушкарци)

V-XV НАСТАВНА НЕДЕЉА (20.10.-28.12.2014.)

БАЛОН САЈА АРТЕМ

Четвртак 12-13ч: СТОМАТОЛОГИЈА (мушкарци)

Четвртак 13-14ч: СТОМАТОЛОГИЈА (жене)

СПОРТСКЕ СЕКЦИЈЕ

Према распореду на огласној табли ФСД МЕДИЦИНАР