

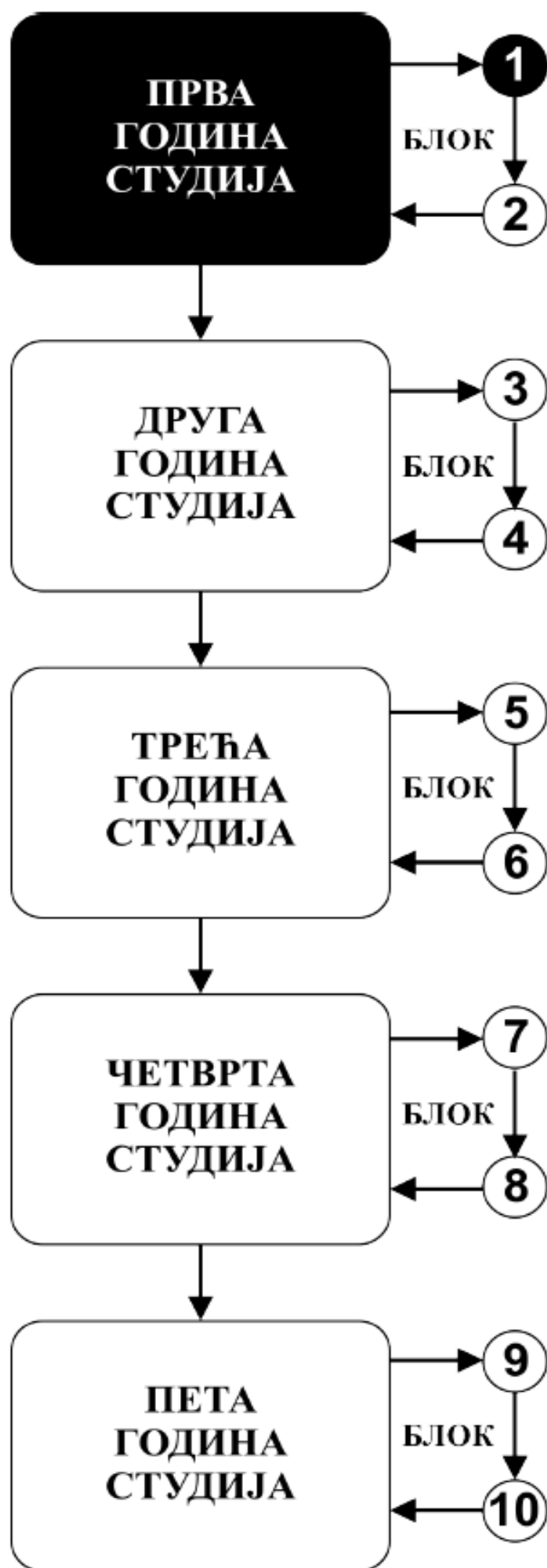


**ИНТЕГРИСАНЕ АКАДЕМСКЕ  
СТУДИЈЕ СТОМАТОЛОГИЈЕ**

**ПРВА ГОДИНА СТУДИЈА**

школска 2015/2016.

**ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ**



Предмет:

## **ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ**

Предмет има 30 часова активне наставе (1 час предавања и 1 час за рад у малој групи) и обавезан је за све студенте прве године студија.

## 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	3	Доц. др Душица Ђорђевић
2	Изборна област физичке културе	12	Доц. др Душица Ђорђевић

## ОЦЕЊИВАЊЕ:

Студенти не добијају оцену, већ потпис, без ког не могу оверити семестар. За добијање потписа потребно је да студенти освоје више од 55 поена. Поени се стичу на два начина:

**АКТИВНОСТ У ТОКУ ТЕОРЕТСКЕ НАСТАВЕ:** На овај начин студент може освојити до 45 поена, и то тако што се његово присуство наставној јединици бодује са 3 поена.

**АКТИВНОСТ У ТОКУ ПРАКТИЧНЕ НАСТАВЕ:** На овај начин студент може освојити 55 поена и то тако што се његово присуство наставној јединици бодује са 1-3 поена.

МОДУЛ		МАКСИМАЛНО ПОЕНА			
		активност у току наставе	тестови	завршни тест	Σ
1	Вежбање и здравље	20	/	/	20
2	Изборна област физичке културе	80	/	/	80
Σ		100	/	/	100

## **РАСПОРЕД ПРЕДАВАЊА**

**ЗЕЛЕНА САЛА (С45)**

**ЧЕТВРТАК**

**17.09.2015.**

**11.15-12.45**

**ПЕТАК**

**(III, V, VII, IX, XI, XIII, XV недеље наставе)**

**16.00-17.30**

## **РАСПОРЕД ВЕЖБИ**

**Стаза здравља**

**Шумарице**

**Понедељак 21.09.2015.**

**12.00-13.30ч**

**Термини за практичну наставу из изборних области  
биће договорени на првом часу предавања.**

**Термини осталих облика наставе објављени су на огласној табли предмета.**

## ЛИТЕРАТУРА

<b>модул</b>	<b>назив уџбеника</b>	<b>аутори</b>	<b>издавач</b>	<b>библиотека</b>
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):

Предавања: Утицај физичке активности на здравље човека.

Рад у малој групи: Бруцошијада.

### ВЕЖБАЊЕ И ЗДРАВЉЕ – ПРИКАЗ ЕПИДЕМИОЛОШКИХ СТУДИЈА

предавања 2 часа

Упознавање са планом и програмом рада на настави Физичког васпитања.

Приказ активности ФСД Медицинар и упознавање са могућностима укључивања у спортске секције.

Утицај физичке активности на здравље човека (приказ резултата епидемиолошких студија).

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 2 (ДРУГА НЕДЕЉА):

Рад у малој групи: Активности у природи.

рад у малој групи 2 часа

Активности у природи – Стаза здравља.

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 3 (ТРЕЋА НЕДЕЉА):

Предавања: 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

предавање 2 часа	рад у малој групи 1 час
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, фудсал, стони тенис, стрељаштво, шах, куглање).

## ДРУГИ МОДУЛ: ИЗБОРНА ОБЛАСТ ФИЗИЧКЕ КУЛТУРЕ

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 4 (ЧЕТВРТА НЕДЕЉА):

Рад у малој групи: Вежбање према плану и програму наставе на изабраној физичкој активности.

рад у малој групи 1 час

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):

Предавања: Основне физичке способности човека. Технологија тренажног процеса.

Рад у малој групи: Вежбање према плану и програму наставе на изабраној физичкој активности.

### РАЗВОЈ ОСНОВНИХ ФИЗИЧКИХ СПОСОБНОСТИ ЧОВЕКА

Предавање 2 часа	рад у малој групи 1 час
Основне физичке способности човека (сила, снага, брзина, покретљивост, издржљивост, координација).	Вежбање према плану и програму наставе на изабраној физичкој активности (пливање,

Технологија тренажног процеса. Елементи дозирања физичке активности. Средства и методе за развој физичких способности.

фолклор, физичка припрема, корективна гимнастика, аеробик, кошарка, одбојка, рукомет, фудсал, стони тенис, стрељаштво, шах, куглање).

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 6 (ШЕСТА НЕДЕЉА):

Рад у малој групи: Вежбање према плану и програму наставе на изабраној физичкој активности.

рад у малој групи 1 час

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):

Предавања: Анатомске и физиолошке основе кретања. Кинезиолошка анализа покрета трупа.

Рад у малој групи: Вежбање према плану и програму наставе на изабраној физичкој активности.

### АНАТОМСКЕ И ФИЗИОЛОШКЕ ОСНОВЕ КРЕТАЊА

предавања 2 часа	рад у малој групи 1 час
Локомоторни систем човека. Анатомске и физиолошке основе кретања. Функционална анатомија кичменог стуба и грудног коша. Кинезиолошка анализа покрета кичменог стуба и грудног коша. Средства и методе за јачање и истезање мишића који врше покрете трупа, врата, главе и грудног коша.	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):

Рад у малој групи: Вежбање према плану и програму наставе на изабраној физичкој активности.

рад у малој групи 1 час

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):

Предавања: Кинезиолошка анализа покрета горњег екстремитета.

Рад у малој групи: Вежбање према плану и програму наставе на изабраној физичкој активности.

### КИНЕЗИОЛОШКА АНАЛИЗА ПОКРЕТА НАДЛАКТА, ПОДЛАКТА, ШАКЕ И ПРСТИЈУ

предавање 2 часа	рад у малој групи 1 час
Функционална анатомија раменог појаса, зглоба рамена, зглоба лакта, ручног зглоба и зглобова шаке. Кинезиолошка анализа покрета раменог појаса, надлакти, подлакти и шаке. Средства и методе за јачање и истезање мишића који врше покрете раменог појаса, надлакти, подлакти и шаке.	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):

Рад у малој групи: Вежбање према плану и програму наставе на изабраној физичкој активности.

рад у малој групи 1 час

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 (ЈЕДАНАЕСТА НЕДЕЉА):**

Предавања: Кинезиолошка анализа покрета доњег екстремитета.

Рад у малој групи: Вежбање према плану и програму наставе на изабраној физичкој активности.

**КИНЕЗИОЛОШКА АНАЛИЗА ПОКРЕТА КАРЛИЦЕ, НАТКОЛЕНИЦЕ, ПОТКОЛЕНИЦЕ И СТОПАЛА**

Предавање 2 часа	рад у малој групи 2 часа
<p>Функционална анатомија карличног појаса, зглоба кука, колена и скочног зглоба. Кинезиолошка анализа покрета карлице, натколенице, колена и скочног зглоба.</p> <p>Средства и методе за јачање и истезање мишића који врше покрете карлице, натколенице, потколенице и стопала.</p>	<p>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).</p> <p>Спортске свечаности поводом Дана факултета.</p>

**НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 12 (ДВАНАЕСТА НЕДЕЉА):**

Рад у малој групи: Вежбање према плану и програму наставе на изабраној физичкој активности.

## рад у малој групи 1 час

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):**

Предавања: Постурални став.

Рад у малој групи: Активности у природи.

**ПОСТУРАЛНИ СТАВ**

предавања 2 часа	рад у малој групи 1 час
<p>Постурални став. Честе постуралне девијације. Разлози лошег држања тела. Превенција и терапија постуралних деформитета.</p>	<p>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).</p>

**НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 14 (ЧЕТРНАЕСТА НЕДЕЉА):**

Рад у малој групи: Вежбање према плану и програму наставе на изабраној физичкој активности.

## рад у малој групи 1 час

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):**

Предавања: Замор и претренираност.

Рад у малој групи: Вежбање према плану и програму наставе на изабраној физичкој активности.

**ЗАМОР И ПРЕТРЕНИРАНОСТ**

предавање 2 часа	рад у малој групи 1 час
<p>Замор и претренираност.</p>	<p>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).</p>

# ПРАКТИЧНА НАСТАВА

## ИЗБОРНА ОБЛАСТ ФИЗИЧКЕ КУЛТУРЕ

вежбе 15 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 НАСТАВЕ ЗА ПРЕДМЕТ ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

модул	недеља	датум	време	место	тип	назив методске јединице	наставник
1	1	17.09.	11.15-12.45	С45	П	Утицај физичке активности на здравље човека.	Доц. др Душица Ђорђевић
1	2	21.09.	12.00-13.30	Шумарице	В	Активности у природи.	Доц. др Душица Ђорђевић
1	3	02.10.	16.00-17.30	С45	П	Утицај вежбања на поједине органске системе.	Доц. др Душица Ђорђевић
1	3	28.09.-02.10.	Распоред по активностима	Спортска сала	В	Вежбање према програму наставе на изабраној физичкој активности.	Доц. др Душица Ђорђевић
1	4	05-09.10.	Распоред по активностима	Спортска сала	В	Вежбање према програму наставе на изабраној физичкој активности.	Доц. др Душица Ђорђевић
1	5	16.10.	16.00-17.30	С45	П	Основне физичке способности човека. Технологија тренажног процеса.	Доц. др Душица Ђорђевић
1	5	12-16.10.	Распоред по активностима	Спортска сала	В	Вежбање према програму наставе на изабраној физичкој активности.	Доц. др Душица Ђорђевић
2	6	19-23.10.	Распоред по активностима	Спортска сала	В	Вежбање према програму наставе на изабраној физичкој активности.	Доц. др Душица Ђорђевић
2	7	30.10.	16.00-17.30	С45	П	Анатомске и физиолошке основе кретања. Кинезиолошка анализа покрета трупа.	Доц. др Душица Ђорђевић
2	7	26.10.-30.11.	Распоред по активностима	Спортска сала	В	Вежбање према програму наставе на изабраној физичкој активности.	Доц. др Душица Ђорђевић
2	8	02-06.11.	Распоред по активностима	Спортска сала	В	Вежбање према програму наставе на изабраној физичкој активности.	Доц. др Душица Ђорђевић
2	9	13.11.	16.00-17.30	С45	П	Кинезиолошка анализа покрета горњег екстремитета.	Доц. др Душица Ђорђевић
2	9	09-13.11.	Распоред по активностима	Спортска сала	В	Вежбање према програму наставе на изабраној физичкој активности.	Доц. др Душица Ђорђевић

## РАСПОРЕД НАСТАВЕ ЗА ПРЕДМЕТ ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

модул	недеља	датум	време	место	тип	назив методске јединице	наставник
3	10	16-20.11.	Распоред по активностима	Спортска сала	В	Вежбање према програму наставе на изабраној физичкој активности.	Доц. др Душица Ђорђевић
3	11	27.11.	16.00-17.30	С45	П	Кинезиолошка анализа покрета доњег екстремитета.	Доц. др Душица Ђорђевић
3	11	23-27.11.	Распоред по активностима	Спортска сала	В	Вежбање према програму наставе на изабраној физичкој активности.	Доц. др Душица Ђорђевић
3	12	30.11.-04.12.	Распоред по активностима	Спортска сала	В	Вежбање према програму наставе на изабраној физичкој активности.	Доц. др Душица Ђорђевић
3	13	11.12.	16.00-17.30	С45	П	Постурални став.	Доц. др Душица Ђорђевић
3	13	07-11.12.	Распоред по активностима	Спортска сала	В	Вежбање према програму наставе на изабраној физичкој активности.	Доц. др Душица Ђорђевић
3	14	14-18.12.	Распоред по активностима	Спортска сала	В	Вежбање према програму наставе на изабраној физичкој активности.	Доц. др Душица Ђорђевић
3	15	25.12.	16.00-17.30	С45	П	Замор и претренираност.	Доц. др Душица Ђорђевић
3	15	21-25.12.	Распоред по активностима	Спортска сала	В	Вежбање према програму наставе на изабраној физичкој активности.	Доц. др Душица Ђорђевић