


Медицински факултет Универзитет у Нишу	Студијски програм: ИНТЕГРИСАНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ СТОМАТОЛОГИЈЕ																																																																																																													
Назив предмета: Физичко васпитање																																																																																																														
Руководилац предмета: Проф. др Мирсад Нуркић																																																																																																														
Статус предмета:	Факултативни																																																																																																													
Семестар : I, II, III, IV	Година студија: I																																																																																																													
Број ЕСПБ: 0	Шифра предмета: С – I 5																																																																																																													
Циљ предмета:																																																																																																														
Одржање и подизање психофизичких способности студената.																																																																																																														
Исход предмета:																																																																																																														
Стицање боље психофизичке кондиције и постизање бољих резултата током студирања.																																																																																																														
Број часова активне наставе: 105																																																																																																														
Предавања: 0	Практична настава: 105																																																																																																													
Садржај предмета																																																																																																														
Активна настава:																																																																																																														
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 5%;"></th> <th style="width: 85%;">2. Вежбе</th> <th style="width: 10%;">Број часова:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">КОШАРКА I семестар</td> </tr> <tr> <td>1.</td> <td>Побољшање физичке кондиције.</td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>Техника игре: додавање и хватање лопте, вођење, дриблинг, пивотирање, шут на кош, полагање, леви и десни двокорак, скок шут.</td> <td style="text-align: center;">7</td> </tr> <tr> <td>3.</td> <td>Тактика игре: основни елементи одбране, постаљање и чување играча, одбрана против једног, двојице и тројице, човек на човека, зонска одбрана.</td> <td style="text-align: center;">6</td> </tr> <tr> <td>4.</td> <td>Игра у нападу, контранапад, напад против зонске одбране, напад са изменама места.</td> <td style="text-align: center;">6</td> </tr> <tr> <td>5.</td> <td>Играна два коша, правила игре и суђење.</td> <td style="text-align: center;">6</td> </tr> <tr> <td></td> <td>часова:</td> <td style="text-align: center;">30</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">ОДБОЈКА II семестар</td> </tr> <tr> <td>1.</td> <td>Побољшање физичке кондиције.</td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>Кретање у одбојкашком ставу, одбијање лопте, пријем лопте, "чекић".</td> <td style="text-align: center;">6</td> </tr> <tr> <td>3.</td> <td>Сервис, начини сервирања.</td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> <tr> <td>4.</td> <td>Смечирање и блокирање.</td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> <tr> <td>5.</td> <td>Одбрана у пољу, прихватање лопте одбијене од мреже.</td> <td style="text-align: center;">3</td> </tr> <tr> <td>6.</td> <td>Основни ситеми игре, распоред и кретање играча.</td> <td style="text-align: center;">3</td> </tr> <tr> <td>7.</td> <td>Суђење, игра са применом правила.</td> <td style="text-align: center;">3</td> </tr> <tr> <td></td> <td>часова:</td> <td style="text-align: center;">30</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">ПЛИВАЊЕ III семестар</td> </tr> <tr> <td>1.</td> <td>Побољшање физичке кондиције.</td> <td style="text-align: center;">4</td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>Краул, леђни краул, делфин, прсно - одржавање на води, вежбе за рад руку и ногу.</td> <td style="text-align: center;">10</td> </tr> <tr> <td>3.</td> <td>Вежбе дисања окрети, врсте и начини извођења.</td> <td style="text-align: center;">7</td> </tr> <tr> <td>4.</td> <td>Усавршавање научене технике.</td> <td style="text-align: center;">3</td> </tr> <tr> <td>5.</td> <td>Стартни скок, штафетно пливање.</td> <td style="text-align: center;">3</td> </tr> <tr> <td>6.</td> <td>Правила и организација пливачких такмичења, тактичке.</td> <td style="text-align: center;">3</td> </tr> <tr> <td></td> <td>часова:</td> <td style="text-align: center;">30</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">РИТМИЧКО СПОРТСКА ГИМНАСТИКА IV семестар</td> </tr> <tr> <td>1.</td> <td>Специфична физичка припрема.</td> <td style="text-align: center;">1</td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>Ходање и трчање и ритмичко спортској гимнастици.</td> <td style="text-align: center;">1</td> </tr> <tr> <td>3.</td> <td>Плесни кораци, корак галоба, полкин корак и стилизовани корак.</td> <td style="text-align: center;">2</td> </tr> <tr> <td>4.</td> <td>Вежбе за руке, труп и ноге.</td> <td style="text-align: center;">2</td> </tr> <tr> <td>5.</td> <td>Поскок и скокови, издржаји и окрети.</td> <td style="text-align: center;">2</td> </tr> <tr> <td>6.</td> <td>Индивидуални састави, самостална кореографија.</td> <td style="text-align: center;">4</td> </tr> <tr> <td>7.</td> <td>Аеробик</td> <td style="text-align: center;">1</td> </tr> <tr> <td>8.</td> <td>Народна кола, друштвени плесови, џез балет.</td> <td style="text-align: center;">1</td> </tr> <tr> <td></td> <td>часова:</td> <td style="text-align: center;">15</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Укупно часова:</td> <td style="text-align: center;">105</td> </tr> </tbody> </table>				2. Вежбе	Број часова:	КОШАРКА I семестар			1.	Побољшање физичке кондиције.	5	2.	Техника игре: додавање и хватање лопте, вођење, дриблинг, пивотирање, шут на кош, полагање, леви и десни двокорак, скок шут.	7	3.	Тактика игре: основни елементи одбране, постаљање и чување играча, одбрана против једног, двојице и тројице, човек на човека, зонска одбрана.	6	4.	Игра у нападу, контранапад, напад против зонске одбране, напад са изменама места.	6	5.	Играна два коша, правила игре и суђење.	6		часова:	30	ОДБОЈКА II семестар			1.	Побољшање физичке кондиције.	5	2.	Кретање у одбојкашком ставу, одбијање лопте, пријем лопте, "чекић".	6	3.	Сервис, начини сервирања.	5	4.	Смечирање и блокирање.	5	5.	Одбрана у пољу, прихватање лопте одбијене од мреже.	3	6.	Основни ситеми игре, распоред и кретање играча.	3	7.	Суђење, игра са применом правила.	3		часова:	30	ПЛИВАЊЕ III семестар			1.	Побољшање физичке кондиције.	4	2.	Краул, леђни краул, делфин, прсно - одржавање на води, вежбе за рад руку и ногу.	10	3.	Вежбе дисања окрети, врсте и начини извођења.	7	4.	Усавршавање научене технике.	3	5.	Стартни скок, штафетно пливање.	3	6.	Правила и организација пливачких такмичења, тактичке.	3		часова:	30	РИТМИЧКО СПОРТСКА ГИМНАСТИКА IV семестар			1.	Специфична физичка припрема.	1	2.	Ходање и трчање и ритмичко спортској гимнастици.	1	3.	Плесни кораци, корак галоба, полкин корак и стилизовани корак.	2	4.	Вежбе за руке, труп и ноге.	2	5.	Поскок и скокови, издржаји и окрети.	2	6.	Индивидуални састави, самостална кореографија.	4	7.	Аеробик	1	8.	Народна кола, друштвени плесови, џез балет.	1		часова:	15		Укупно часова:	105
	2. Вежбе	Број часова:																																																																																																												
КОШАРКА I семестар																																																																																																														
1.	Побољшање физичке кондиције.	5																																																																																																												
2.	Техника игре: додавање и хватање лопте, вођење, дриблинг, пивотирање, шут на кош, полагање, леви и десни двокорак, скок шут.	7																																																																																																												
3.	Тактика игре: основни елементи одбране, постаљање и чување играча, одбрана против једног, двојице и тројице, човек на човека, зонска одбрана.	6																																																																																																												
4.	Игра у нападу, контранапад, напад против зонске одбране, напад са изменама места.	6																																																																																																												
5.	Играна два коша, правила игре и суђење.	6																																																																																																												
	часова:	30																																																																																																												
ОДБОЈКА II семестар																																																																																																														
1.	Побољшање физичке кондиције.	5																																																																																																												
2.	Кретање у одбојкашком ставу, одбијање лопте, пријем лопте, "чекић".	6																																																																																																												
3.	Сервис, начини сервирања.	5																																																																																																												
4.	Смечирање и блокирање.	5																																																																																																												
5.	Одбрана у пољу, прихватање лопте одбијене од мреже.	3																																																																																																												
6.	Основни ситеми игре, распоред и кретање играча.	3																																																																																																												
7.	Суђење, игра са применом правила.	3																																																																																																												
	часова:	30																																																																																																												
ПЛИВАЊЕ III семестар																																																																																																														
1.	Побољшање физичке кондиције.	4																																																																																																												
2.	Краул, леђни краул, делфин, прсно - одржавање на води, вежбе за рад руку и ногу.	10																																																																																																												
3.	Вежбе дисања окрети, врсте и начини извођења.	7																																																																																																												
4.	Усавршавање научене технике.	3																																																																																																												
5.	Стартни скок, штафетно пливање.	3																																																																																																												
6.	Правила и организација пливачких такмичења, тактичке.	3																																																																																																												
	часова:	30																																																																																																												
РИТМИЧКО СПОРТСКА ГИМНАСТИКА IV семестар																																																																																																														
1.	Специфична физичка припрема.	1																																																																																																												
2.	Ходање и трчање и ритмичко спортској гимнастици.	1																																																																																																												
3.	Плесни кораци, корак галоба, полкин корак и стилизовани корак.	2																																																																																																												
4.	Вежбе за руке, труп и ноге.	2																																																																																																												
5.	Поскок и скокови, издржаји и окрети.	2																																																																																																												
6.	Индивидуални састави, самостална кореографија.	4																																																																																																												
7.	Аеробик	1																																																																																																												
8.	Народна кола, друштвени плесови, џез балет.	1																																																																																																												
	часова:	15																																																																																																												
	Укупно часова:	105																																																																																																												
Препоручена литература:																																																																																																														

1. Н. Родић. Методика спортских активности, Учитељски факултет Сомбор, 1999.
2. Д. Милановић. Приручник за спортске тренере. Факултет физичке културе Загреб, 1997.
3. Б. Крсмановић, Л. Берковић. Теорија и методика физичког васпитања, Факултет физичке културе Нови Сад, 1999.

Методe извођења наставе:

- Тестирање психофизичких особина током процеса практичне наставе

Предмети које је студент обавезан да положи као услов за излазак на завршни испит:

Нема услова

Оцена знања:**Предиспитне обавезе**

- Активност у току наставе:
- Семинарски радови:
- Тестови:
- Практични испит:

Завршни испит

- Писмени испит:
- Усмени испит: