



Студијски програм/студијски програми: Основне академске студије медицинске рехабилитације

Назив предмета: Физичко вапитање 3

Наставник: Небојша Љ. Максимовић, Борислав С. Обрадовић, Борис К. Поповић, Милан Ј. Цветковић, Јелена Обрадовић, Патрик Дрид

Статус предмета: обавезни

Број ЕСПБ: 2

Услов:-

Циљ предмета

Циљ наставе из предмета физичко вапитање је да студенти стекну и усаврше основне моторичке вештине, као и основне вештине из различитих спортских активности у циљу развијања и побољшања сопствене снаге и флексибилности, као и аеробне и анаеробне издржљивости.

Исход предмета

Развијање и побољшање снаге и флексибилности, као и аеробне и анаеробне издржљивости студената медицинске рехабилитације како би се побољшала њихова физичка спремност у складу са захтевима њихове будуће професије.

Садржај предмета

Практична настава

- Методски поступак рада на развоју моторичких способности.
- Програми вежби за развој аеробне и анаеробне издржљивости, статичке силе, експлозивне снаге, репетитивне снаге, активне и пасивне, као и статичке и динамичке гипкости, прецизности гађањем и циљањем, равнотеже и брзине.
- Организација и реализација тестирања базичних моторичких способности у ситуационим условима.
- Примена средсавата за развој антропомоторичких способности у савременим организационо методским поступцима (фитнес, аеробик, пилатес...).

Практични део испита састоји се у процени побољшања антрополошког статуса (стање ухрањености и телесна композиција) и моторичких способности студената кроз праћење путем тестова и упитника на почетку и крају семестра.

Литература

Обавезна

1. Нићин Ђ. Антропомоторика. Факултет физичке културе Нови Сад, 2000
2. Гајић М. Основи моторике човека. Факултет физичке културе Нови Сад, 1985.

Допунска

1. Schmidt R, Lee T. Motor Control and learning. Human Kinetics US, 2005.

Број часова активне наставе

Теоријска настава: 0

Практична настава: 60

Методе извођења наставе

Вежбе,

Оцена знања (максимални број поена 100)

Предиспитне обавезе	поена	Завршни испит	поена
активност у току предавања		писмени испит	
практична настава	70	усмени испит	
колоквијум-и		практични испит	30
семинар-и			