



**Студијски програм/студијски програми:** Основне академске студије студије специјалне едукације и рехабилитације (модули: Инклузивно образовање; Вишеструка ометеност; Логопедија)

**Назив предмета:** Физичка култура

**Наставник:** Борис К. Поповић

**Статус предмета:** изборни

**Број ЕСПБ:** 3

**Услов:-**

**Циљ предмета**

Циљ наставе је стицање знања о методама унапређења и очувања здравља, утицају физичке активности на здравље и формирање позитивних психосоцијалних образаца понашања.

**Исход предмета**

- Препознавање везе између физичке активности и здравља.
- Разумевање утицаја положаја и покрета тела на раст и развој.

**Садржај предмета**

*Теоријска настава*

- Дефиниција здравља.
- Дефиниција физичких активности. Утврђивање нивоа физичких активности.
- Физичка активност и њен утицај на развој и мењање функционалних способности.
- Врсте мерних инструмената у спорту, физичком васпитању и рекреацији.
- Научно-теоријске основе рекреације. Програми спортске рекреације.
- Мотивација и телесно вежбање.
- Моторичке способности и телесна активност.
- Антрополошке карактеристике и вредности физичког васпитања.
- Развој моторике са узрастом.
- Разматрање развоја спорта и телесног вежбања као облика лечења.

*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 средстава 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:** 30

**Практична настава:** 15

**Методе извођења наставе**

Предавања. 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

УНИВЕРЗИТЕТ У НОВОМ САДУ  
МЕДИЦИНСКИ ФАКУЛТЕТ



семинар-и			
-----------	--	--	--