



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			
-----------	--	--	--