

<b>Универзитет у Нишу</b> <b>Медицински факултет</b>	Студијски програм: <b>ОСНОВНЕ СТРУКОВНЕ СТУДИЈЕ СТРУКОВНА</b> <b>МЕДИЦИНСКА СЕСТРА/ТЕХНИЧАР</b> <i>Акредитација 2018</i>	
<b>Назив предмета: ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ</b>		
Руководилац предмета: Асистент Раде Јовановић		
Статус предмета:	<b>Факултативни</b>	
Семестар : Први, други	<b>Година студија: Прва</b>	
Број ЕСПБ: 0	<b>Шифра предмета: СМС-И-12</b>	
<b>Циљ предмета:</b>		
Одржање и подизање психофизичких способности студената.		
<b>Исход предмета:</b>		
СТИЦАЊЕ БОЉЕ ПСИХОФИЗИЧКЕ КОНДИЦИЈЕ И ПОСТИЗАЊЕ БОЉИХ РЕЗУЛТАТА ТОКОМ СТУДИРАЊА.		
<b>Број часова активне наставе: 0</b>		
Предавања: 0	<b>Практична настава: 60</b>	
<b>Стручна пракса-самостални рад: 0</b>		
<b>Садржај предмета</b>		
<u>Теоријска настава:</u>		
<u>Практична настава:</u>		
Кошарка, ритмичко-спортска гимнастика, одбојка, пливање, стони тенис. Сваки од спортова је заступљен са 60 часова практичне наставе у једном семестру. Студент се опредељује за један од понуђених спортова.		
<b>Активна настава:</b>		
<b>Практична настава</b>		<b>Број часова:</b>
<b>Кошарка</b>		
1.	Побољшање физичке кондиције	3
2.	Техника игре: додавање и хватање лопте, вођење, дриблинг, пивотирање, шут на кош, полагање, леви и десни двокорак, скок шут.	3
3.	Тактика игре: основни елементи одбране, постављање и чување играча, одбрана против једног, двојице и тројице, човек на човека, зонска одбрана	3
4.	Игра у нападу, контранапад, напад против зонске одбране, напад са изменама места	3
5.	Игрена два коша, правила игре и суђење	3
<b>Одбојка</b>		
6.	Побољшање физичке кондиције	3
7.	Кретање у одбојкашком ставу, одбијање лопте, пријем лопте, "чекић"	3
8.	Сервис, начини сервирања	3
9.	Смечирање и блокирање	3
10.	Одбрана у пољу, прихватање опте одбијене од мреже	1
11.	Основни ситеми игре, распоред и кретање играча	1
12.	Суђење, игра са применом правила	1
<b>Пливање</b>		

13.	Побољшање физичке кондиције	3
14.	Краул, леђни краул, делфин, прсно - одржавање на вод, вежбе за рад руку и ногу	3
15.	Вежбе дисања, окрети, врсте и начини извођења	3
16.	Усавршавање научене технике	2
17.	Стартни скок, штафетно пливање	2
18.	Правила и организација пливачких такмичења, такмичење	2
<b>Ритмичко спортска гимнастика</b>		
19.	Специфична физичка припрема	3
20.	Ходање и трчање и ритмичко спортској гимнастици	3
21.	Плесни кораци, корак галопа, полкин корак и стилизовани корак	3
22.	Вежбе за руке, труп и ноге	2
23.	Поскоци и скокови, издржаји и окрети	1
24.	Индивидуални састави, самостална кореографија	1
25.	Аеробик	1
26.	Народна кола, друштвени плесови, џез балет	1
	<b>Укупно</b>	<b>60</b>

#### **Препоручена литература:**

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

#### **Методe извођења наставе:**

- практична настава

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

Нема услова

#### **Оцена знања:**

#### **Предиспитне обавезе**

#### **Завршни испит**