



МИНИСТАРСТВО ОДБРАНЕ
УНИВЕРЗИТЕТ ОДБРАНЕ У БЕОГРАДУ
ВОЈНОМЕДИЦИНСКА АКАДЕМИЈА
МЕДИЦИНСКИ ФАКУЛТЕТ



Предмет: ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ И ЗДРАВЉЕ

Семестар: четврти

Наставници: доц. др Зорица Брдарески

Недеља	Облик наставе	Број часова	Наставна јединица	Наставник/сарадник
1.	Предавање	2	Физичка активност и здравље – основни појмови, историјски преглед; физичка неактивност као фактор ризика по здравље; адаптациона реакција организма на физичку активност	доц. др З. Брдарески
2.	Предавање	2	Физичка способност (фитнес) – дефиниција и елементи физичке способности везано за здравље (састав тела)	доц. др З. Брдарески
3.	Вежбе	2	Мерење пулса на различитим местима и у различитим околностима (мировање – физичка активност); Мерење кожних набора и обима	доц. др З. Брдарески
4.	Семинар	2	Анализа података са вежби: адаптациона реакција и адаптација; процена састава тела и гојазности	доц. др З. Брдарески
5.	Предавање	2	Физичка способност (фитнес) и елементи физичке способности везано за здравље (мукулоскелетни фитнес)	доц. др З. Брдарески
6.	Вежбе	1	Тестови еластичности, снаге и издржљивости	доц. др З. Брдарески
7.	Семинар	2	Анализа података са вежби и препоруке тренажних програма за побољшање мускулоскелетног фитнеса	доц. др З. Брдарески
8.	Предавање	2	Физичка способност (фитнес) и елементи физичке способности везано за здравље (аеробна способност)	доц. др З. Брдарески
9.	Предавање	2	Тестови за одређивање аеробне способности	доц. др З. Брдарески

Недеља	Облик наставе	Број часова	Наставна јединица	Наставник/сарадник
10.	Вежбе	2	Астрандов тест на бицикл-ергометру и БЕСТ степ тест	доц. др З. Брдарески
11.	Семинар	2	Анализа података са вежби, одређивање нивоа аеробне способности и класификација	доц. др З. Брдарески
12.	Предавање	2	Физичка активност као дијагностичко, терапијско и превентивно средство; препоруке о врсти и интензитету физичке активности	доц. др З. Брдарески
13.	Предавање	2	Физичка активност различитих популационих група (деца, стари, болесници...); дозирање физичке активности	доц. др З. Брдарески
14.	Семинар	2	Индивидуално дозирање физичке активности – задаци за вежбање	доц. др З. Брдарески
15.	Предавање	1	Физичка способност припадника војске	доц. др З. Брдарески
	Семинар	2	Рекапитулација градива	доц. др З. Брдарески