Табела 5.2 Спецификација предмета

Студијски програм: **Мастер академске студије из јавног здравља**				
Врста и ниво студија: **Студије другог степена**				
Назив предмета: Физичка активност, вежбање и јавно здравље				
Наставник (Презиме, средње слово, име): Мазић Сања Нешић Дејан,Терзић-Шупић Зорица,				
Статус предмета: Изборни				
Број ЕСПБ: 5				
Услов: Положени обавезни предмети, знање енглеског језика и компјутерска писменост				
Циљ предмета је омогућити студентима мастер студија боље разумевање и усвајање знања о механизмима настанка и развоју болести повезаних са хипокинезијом, концепту и структури јавног здравља и утицају интервенција које се односе на физичку активност, вежбање и очување и унапређење јавног здравља. Такође, стицање практичних знања о планирању програма физичке активности и вежбања у циљу очувања и унапређаља здравња.				
Исход предмета. Очекује се да студенти мастер студија буду оспособљени за дизајнирање и извођење различитих типова савремених епидемиолошких студија у којима се процењује веза између физичке активности, вежбања и јавног здравља, као и за анализу и интерпретацију резултата истраживања у складу са актуелним сазнањима базичних и примењених истраживања. Такође, студенти треба да буду оспособљени за практичну примену стечених знања, односно да након анализе тренутног стања дају предлоге за промене.				
Садржај предмета *Теоријска настава:* Дефиниција физичке активности и вежбања. Методе процене степена физичке активности и вежбања. Методе дозирања физичке активности и вежбања. Епидемиолошке основе јавног здравља, физичке активности и вежбања. Јавноздравствене интервенције у области физичке актиности и вежбања, Мотивација и одрживост програма физичке актвиности и вежбања. Физичка активност која доприноси очувању, унапређењу здравља и функционалној способности. Индивидуално дозиран програм вежбања који доприноси очувању, унапређењу здравља и функционалној способности. Индивидуални програм вежбања у терапији најчешћих обољења. Начин евалуације програма физичке активности и вежбања у функцији унапређења здравља и терапије вежбањем. Промоција здравих животниох стилова и вежбања, методе евалуације. Принципи олимпизма у промоцији вежбања. *Практична и други облици наставе*: Теоријска настава је праћена извођењем практичне наставе кроз израду семинара на тему јавно здравствени аспекти физичке активности и вежбања.				
Литература • Bornstein D., Eyler A., Maddock J., Moore J. Physical Activity and Public Health Practice, Springer, 2019. • Bouchard C., Blair S., Haskell W. Physical activity and health, Human Kinetics, 2018. • MPH American Public Health assocoation. Physical activity & public health: a practitioner's guide, 2019. • Mansfield L., Piggin J. Sport, physical activity and public health, Taylor & Francis, 2017. • Kanosue K., Oshima S., Cao B., Oka K. Physical activity, exercise, sedentary behavior and health, 2015. • Бјеговић В., Грујић В, ур. Водич ка новом јавном здрављу. Изабрани текстови за мастер програме јавног здравља. Београд: Центар - Школа јавног здравља 2007. • Он лине ресурси				
Број часова активне наставе				Остали часови
Предавања:	Вежбе:	Други облици наставе:	Студијски	

30	15	15	истраживачки рад:	

Методе извођења наставе. Интерактивне презентације у којима се предавања одвијају уз постављање питања, активно учествовање студената, визуелна средства и штампане материјале, дискусије у малим групама као активни процес у коме студенти размењују идеје, размишљања, питања и одговоре уз присуство наставника који подстиче дискусију. Студије случаја које студенти читају и потом реферишу након индивидуалног рада или рада у малим групама. Дискусија, Journal Club, Испитивање путем есеја - семинарског рада који се предаје у писменој форм и потом усмено презентује. Тест са питањима који се односе на јавно здравствене аспекте физичке активности и вежбања.

Оцена знања (максимални број поена 100)

Предиспитне обавезе	поена	**Завршни испит**	поена
активност у току наставе	10	писмени испит - тест	40
домаћи задаци и колоквијуми	20	семинарски рад	30