Табела 5.2.Спецификација предмета

Спецификацију треба дати за сваки предмет из студијског програма.

Студијски програм : Мастер академске студије – Физичка активност, здравље и терапија вежбања
Назив предмета: Хроничне незаразне болести, превенција и терапија вежбањем
Наставник/наставници: **Ђелић Марина (руководилац),** Радосављевић Радовановић Мина, Томић Спирић Весна
Статус предмета:Изборни
Број ЕСПБ:5
Услов:нема (изборни предмет у првом семестру)
Циљ предмета Циљ предмета је да омогући студентима мастер студија боље разумевање и усвајање знања о повезаности седентерног начина живота и обољевања, механизмима настанка и развоја хроничних незаразних болести и основама програма индивидуално дозираног и контролисаног вежбања. Такође, циљ предмета је усвајање практичних знања о примени програма индивидуално дозираног и контролисаног вежбања.
Исход предмета Очекује се да студенти мастер студија буду оспособљени за дизајнирање и извођење различитих типова савремених базичних и клиничких истраживања повезаности недовољног кретања и оболевања од хроничних незаразних болести. Очекује се да студенти буду оспособљени за анализу и интерпретацију резултата истраживања у складу са актуелним сазнањима базичних и примењених истраживања. Такође, да буду оспособљени за практичну примену стечених знања, односно примену програма индивидуално дозираног и контролисаног вежбања у циљу очувања и унапређења здравља оболелих од хроничних незаразних болести.
Садржај предмета *Теоријска и практична настава* Дефиниција и опште каратеристике хроничних незаразних болести. Значај и оптерећеност хроничним незаразним болестима. Социјално - епидемиолошке карактеристике хроничних незаразних болести. Фактори ризика за настанак хроничних незаразних болести. Физичка неактивност и хроничне незаразне болести. Методе процене степена физичке активности. Нефармаколошка терапија хроничних незаразних болести. Исхрана и хроничне незаразне болести. Нутритивни циљеви у превенцији хроничних незаразних болести. Физичка активност као примарни фактор у очувању и унапређењу здравља. Дозирање физичке активности у превенцији хроничних незаразних болести. Карактеристике аеробног вежбања као фактора у очувању здравља. Карактеристике вежби снаге као фактора у очувању здравља. Карактеристике вежби флексибилности као фактора у очувању здравља. Адаптација организма на акутну и хроничну физичку активност. ФИТТ принцип дозирања. Позитивни утицај вежбања на кардивоаскуларни систем. Позитивни утицај вежбања на централни нервни систем. Позитивни утицај вежбања на регулисање телесне масе. Стратегија у превенцији и лечењу хроничних незараних болести. Теоријска настава је праћена извођењем практичне наставе у виду састављања индивидуалног програма дозиране физичке активности код особа оболелих од хроничних незаразних болести.
Препоручена литература • Liguori G., FeitoY.Fountaine C and Roy B. ACSM s guidelines for exercise testing and prescription, 11th Edition. Lippincott Williams & Wilkins 2021. • Ning Chen. Exercise, Autophagy and Chronic-Disease. Springer 2021. • Geoffrey E.M., Durstine J.L., Painter P.L. ACSM's Exercise Management for Persons With Chronic Diseases and Disabilities, Fourth Edition. Champaing, IL: Human Kinetics, 2016. • Kisner C and Colby LA. Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques. F.A. Davis Company 2012. • Ardies CM Diet, Exercise, and Chronic Disease: The Biological Basis of Prevention, CRC Press 2014. • On line resursi

<table>
<tr><td>Број часова активне наставе 4</td><td colspan="2">Теоријска настава: 2</td><td colspan="2">Практична настава: 2</td></tr>
<tr><td colspan="5">Методе извођења наставе
Комбинација предавања, контакт часова, студентских презентација, семинара и практичне наставе</td></tr>
<tr><td colspan="5">Оцена знања (максимални број поена 100)</td></tr>
<tr><td>Предиспитне обавезе</td><td>поена</td><td colspan="2">Завршни испит</td><td>поена</td></tr>
<tr><td>активност у току предавања</td><td>5</td><td colspan="2">писмени испит</td><td>70</td></tr>
<tr><td>практична настава/задаци</td><td>5</td><td colspan="2">усмени испт</td><td></td></tr>
<tr><td>колоквијум-и</td><td></td><td colspan="2">.....</td><td></td></tr>
<tr><td>семинар-и (решавање проблема)</td><td>20</td><td colspan="2"></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="5">Начин провере знања могу бити различити наведено у табели су само неке опције: (писмени испити, усмени испт, презентација пројекта, семинари итд.....</td></tr>
<tr><td colspan="5">*максимална дужна 2 странице А4 формата</td></tr>
</table>