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: Индивидуално дозирана, програмирана и контролисана физичка активност код деце и омладине		
Наставник/наставници: **Парезановић Војислав (руководилац),** Ђукић Милан, Међо Биљана		
Статус предмета:Изборни		
Број ЕСПБ:5		
Услов:положени испити првог семестра		
Циљ предмета Циљ предмета је омогућити студентима мастер студија боље разумевање и усвајање знања о утицају физичке активности на раст и развој деце, као и принципа дозирања вежбања. Такође, стицање знања о могућностима практичне апликације вежбања уопште, а превасходно у планирању, програмирању, праћењу, моделирању и вредновању физичких активности намењених деци и омладини.		
Исход предмета Очекује се да студенти мастер студија буду оспособљени за дизајнирање и извођење различитих типова савремених базичних и клиничких истраживања у области утицају физичке активности на раст и развој деце. 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 дизајнирање програма вежбања у циљу очувања здравља, као и за превенцију и терапију одређених обољења деце и омладине.		
Садржај предмета *Теоријска и практична настава* Значај физичке активности за здравље деце. Последице физичке неактивности на раст, развој и здравље деце. Методе процене степена физичке активности код деце. Епидемиолошки подаци о вежбању у дечијем узрасту, у свету и код нас. Физиолошки механизми који доводе до утицаја физичке активности и вежбања на здравље деце. Психолошке и социолошке импликације примене здравог животног стила. Препоруке за физичку активност код деце. Гојазност, дијабетес, астма, епоилепсија и вежбање код деце. Карактеристике програма индивидуално дозиране, програмиране и контролисане физичке активности у очувању и унапређењу здравља. Карактеристике аеробног вежбања. Вежбне снаге. Вежбе флексибилности. ФИТТ принцип. Морфолошке и функционалне промене до којих доводи редовно вежбање. Обим и трајање морфолошких и функционалних адаптација. Маладаптације и негативни утицај вежбања. Врхунски спорт у дечијем узрасту. Промоција здравог животног стила и редовног вежбања у дечјем узрасту. Интервенције. Карактеристике спортских терена, спортских објеката и реквизита који се користе у дечјем узрасту. Теоријска настава је праћена извођењем практичне наставе у виду састављања индивидуалног програма дозиране физичке активности за популацију деце и омладине.		
Препоручена литература • Jackie Conkle. Physical Best: Physical education for Lifelong fitness and health, 4th Edition. Champaing, IL: Human Kinetics 2020. • Liguori G., Feito Y.Fountaine C and Roy B. ACSM s guidelines for exercise testing and prescription, 11th Edition. Lippincott Williams & Wilkins 2021. • Faigenbaum A., Lloyd R., Oliver J and ACSM's. Essentials of Youth Fitness, 1st Edition. Champaing, IL: Human Kinetics 2020. • Kisner C and Colby LA. Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques, F.A. Davis Company 2012. • Southhern, M.S. Safe and effective exercise for overweight youth. CRC Press Taylor & Francis group 2014. • On line resursi		
Број часова активне наставе	**Теоријска настава: 4**	**Практична настава: 4**

8			
Методе извођења наставе Комбинација предавања, контакт часова, студентских презентација, семинара и практичне наставе			
Оцена знања (максимални број поена 100)			
Предиспитне обавезе	поена	**Завршни испит**	поена
активност у току предавања	**5**	писмени испит	**70**
практична настава/задаци	**5**	усмени испт	
колоквијум-и		.....	
семинар-и (решавање проблема)	**20**		
Начин провере знања могу бити различити наведено у табели су само неке опције: (писмени испити, усмени испт, презентација пројекта, семинари итд.....			
*максимална дужна 2 странице А4 формата			