**Табела 5.2.**Спецификација предмета

Спецификацију треба дати за сваки предмет из студијског програма.

| | | |
|---|---|---|
| **Студијски програм :**<br>Мастер академске студије – Физичка активност, здравље и терапија вежбања | | |
| **Назив предмета:**<br>Индивидуално дозирана, програмирана и контролисана физичка активност код гојазних | | |
| **Наставник/наставници:**<br>**Нешић М. Дејан (руководилац),** Шумарац Думановић Мирјана,Ђурић Биљана | | |
| **Статус предмета:**Изборни | | |
| **Број ЕСПБ:**5 | | |
| **Услов:**положени испити првог семестра | | |
| **Циљ предмета**<br>Циљ предмета је омогућити студентима мастер студија боље разумевање и усвајање знања о механизмима настанка и развоја гојазности, обољењима која су последица гојазности, као и са одговарајућим терапијским процедурама за корекцију гојазности. Такође, стицање практичних знања о примени програма индивидуално дозираног и контролисаног вежбања у терапији гојазности. . | | |
| **Исход предмета**<br>Очекује се да студенти мастер студија буду оспособљени за дизајнирање и извођење различитих типова савремених базичних и клиничких истраживања у области терапијског дозирања вежбања за превенцију и корекцију гојазности. 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 код гојазних. | | |
| **Садржај предмета**<br>*Теоријска и практична настава*<br>Епидемиологија гојазности. Узроци гојазности. Класификација гојазности. Морфо-функионалне карактеристике масног ткива и врсте масних ћелија. Метаболизам липида. Гојазност и инфламација. Обољења удружена са гојазношћу. Метаболички синдром и гојазност. Шећерна болест и гојазност. Карактеристике програма вежбања у циљу превенције гојазности. Хирушка и фармаколошка терапија гојазности. Нутритивна терапија гојазности. Терапија гојазности - вежбањем. Адаптација на акутну и хроничну физичку активност. Карактеристике програма индивидуално дозираног и контролисаног вежбања. Аеробни тренинг у терапији гојазности. Тренинг снаге у терапији гојазности. Интервални тренинг у терапији гојазности. Карактеристике вежби за повећање флексибилности. ФИТТ принцип и препоруке различитих удружења за програм вежбања у циљу превенције и терапије гојазности. Праћење и кориговање програма индивидуално дозираног и контролисаног вежбања. Карактеристике програма вежбања код гојазних особа са хроничним обољењима. Теоријска настава је праћена извођењем практичне наставе у виду примене и праћења ефеката индивидуално дозиране физичке активности у популацији гојазних. | | |
| **Препоручена литература**<br>• Adrienne Youdim. The Clinician's Guide to the Treatment of Obesity. Springer 2015.<br>• Raymond L.J. and Morrow K. Krause and Mahan's Food& The Nutrition Care process, 15th edition. Elsevier, 2021.<br>• Kenney, LW., Wilmore, JH., Costill, DL. Physiology of sport and exercise, 7th edition. Champaing, IL: Human Kinetics, 2020.<br>• Peirson L., Douketis J., Ciliska D., Fitzpatrick-Lewis D., Ali M. U., Raina P. Treatment for overweight and obesity in adult populations: a systematic review and meta-analysis. CMAJ Open. 2014; 2 (4): E 306-317.<br>• Kisner C. and Colby LA. Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques, F.A. Davis Company, 2012.<br>• Novakovic B. and Jusupovic F. Ishrana i zdravlje, Medicinski fakultet, Univerzitetet u Novom Sadu, 2014.<br>• On line resursi | | |
| **Број часова активне наставе 8** | **Теоријска настава: 4** | **Практична настава: 4** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Методе извођења наставе**<br>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 | | | |