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 оболелих од дијабетеса

Наставник/наставници:
Лалић Небојша (руководилац), Јотић Александра, Лалић Катарина

Статус предмета: Изборни

Број ЕСПБ: 5

Услов: положени испити првог семестра

Циљ предмета
Циљ предмета је да омогући студентима мастер студија боље разумевање и усвајање знања о механизмима настанка и развоја дијабетеса и његових компликација, посебно са мерама превенције шећерне болести и значајем физичке активности. Такође, стицање практичних знања о примени програма индивидуално дозираног и контролисаног вежбања у терапији дијабетеса и његових компликација.

Исход предмета
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 терапију шећерне 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 код особа које болују од шећерне болести.

Садржај предмета
Теоријска и практична настава
Епидемиологија дијабетеса. Узроци настанка дијабетеса. Класификација, карактеристике и клиничка слика дијабетеса. Компликације дијабетеса. Значај физичке активности у превенцији обољевања и превенцији компликација дијабетеса. Процена нивоа физичке активности. Улога хормиона ендокриног панкреаса у адаптивним променама на континуирану и интензивну физичку активност. Метаболички одговор на физичку активност. Карактеристике програма вежбања у циљу превенције дијабетеса тип 2. Терапија шећерне болести - комбинација фармаколошке и нефармаколошке терапије. Специфичности исхране пацијената оболелих од шећерне болести. Терапија дијабетеса - вежбањем. Карактеристике програма индивидуално дозираног и контролисаног вежбања у терапији дијабетеса. Аеробни тренинг у терапији дијабетеса. Тренинг снаге у терапији дијабетеса. Интервални тренинг у терапији дијабетеса. Карактеристике вежби за повећање флексибилности. Карактеристике програма вежбања код особа са компликацијама дијабетеса. Праћење и кориговање програма индивидуално дозираног и контролисаног вежбања. Теоријска настава је праћена извођењем практичне наставе у виду примене и праћења ефеката индивидуално дозиране физичке активности у популацији оболелих од дијабетеса.

Препоручена литература

- Barbara Busman. ACSM's Complete Guide to Fitness & Health. Champaing, IL: Human Kinetics, 2017.
- Walter R. Thompson. ACSM's Clinical Exercise Physiology (American College of Sports Medicine), 1st Edition. Wolters Kluwer Health, 2019.
- Melmed S., Koening R., Rosen C., Aushus R., Goldfine A. Williams Textbook of Endocrinology, 14th Edition. Elsevier 2020.
- Colberg S.R. Exercise and Diabetes: A Clinician's Guide to Prescribing Physical Activity, American Diabetes Asociation, 2013.
- Constantini N. Hackney A. C. Endocrinology of Physical Activity and Sport: Second Edition (Contemporary Endocrinology), Humana Press, 2013.
- Kisner C. and Colby LA. Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques, F.A. Davis Company 2012.
- On line resursi

<table>
<tr><td>Број часова активне наставе 8</td><td colspan="2">Теоријска настава: 4</td><td>Практична настава: 4</td></tr>
<tr><td colspan="4">Методе извођења наставе
Комбинација предавања, контакт часова, студентских презентација, семинара и практичне наставе</td></tr>
<tr><td colspan="4">Оцена знања (максимални број поена 100)</td></tr>
<tr><td>Предиспитне обавезе</td><td>поена</td><td>Завршни испит</td><td>поена</td></tr>
<tr><td>активност у току предавања</td><td>5</td><td>писмени испит</td><td>70</td></tr>
<tr><td>практична настава/задаци</td><td>5</td><td>усмени испт</td><td></td></tr>
<tr><td>колоквијум-и</td><td></td><td>.....</td><td></td></tr>
<tr><td>семинар-и (решавање проблема)</td><td>20</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4">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="4">*максимална дужна 2 странице А4 формата</td></tr>
</table>