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 кардиоваскуларних болести

Наставник/наставници:
Радовановић Небојша (руководилац), Добрић Милан, Симеуновић Дејан

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 механизмима настанка и развоја кардиоваскуларних обољења (КВО), значај физичке активности у дијагностици, терапији и рехабилитацији болесника са различитим КВО. Такође, стицање практичних знања о примени дијагностичких тестова и програма индивидуално дозираног и контролисаног вежбања у терапији КВО.

Исход предмета
Очекује се да студенти мастер студија буду оспособљени за дизајнирање и извођење различитих типова савремених базичних и клиничких истраживања у области примене вежбања у превенцији и терапији КВО. 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 превенцији и терапији КВО.

Садржај предмета
Теоријска и практична настава
Епидемиологија КВО. Узроци настанка КВ болести. Дефиниција и карактеристике кардиопулмоналног капацитета у различитим клиничким облицима КВО. Физичка неактивност као фактор ризика за коронарну болест. Однос метаболичких фактора ризика и физичке неактивности. Карактеристике програма вежбања у циљу превенције КВО. Дијагностички аспект физичког оптерећења у КВО; кардиопулмонално тестирање-могућности и ограничења. Кардиоваскуларни биомаркери код различитих облика физичке активности - сличности и разлике, клиничка пракса и научне диламе. Оксидативни стрес у физичкој активности – граница између адаптације и маладаптације кардиоваскуларног система. Промена функционисања аутономног нервног система током различитих облика вежбања – ефекат на кардиоваскуларни систем. Физичка активност као вид метаболичке терапије у КВО. Морфолошке и функционалне промене кардиоваскуларног система током физичке активности, начини адаптације КВС током тренинга. Допринос терапије физичким вежбањем код болесника са хипертензијом, исхемијском болешћу и срчаном инсуфицијенцијом. Планирање програма индивидуално дозираног и контролисаног вежбања у терапији КВО; од рехабилитације до доживотне терапије. Процена терапијског ефекта физичког вежбања. Аеробни тренинг у терапији КВО. Тренинг снаге у терапији КВО. Интервални тренинг у терапији КВО. Терапија КВО – комбинација фармаколошке и нефармаколошке терапије. Утицај фармаколошке терапије на функционалну способност особа са КВО. Карактеристике програма вежбања код особа са удруженим болестима. Теоријска настава је праћена извођењем практичне наставе у виду кардиопулмоналних тестирања, израде терапијских програма индивидуално дозиране физичке активности у популацији оболелих од кардиоваскуларних болести.

Препоручена литература

- Liguori d., Dwyer G., Fitts T and Beth L. ACSM's Resources for the Exercise Physiologist-ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 9th Edition. Lippincott Williams & Wilkins 2015.
- Mazic S. Vežbanje je lek. Beograd: Kosmos, 2013.
- David Engel and Dermot M. Phelan. Sports Cardiology: Care of the Athletic Heart from the Clinic to the Sidelines, 1st Edition. Springer 2021.
- Kisner C, and Colby LA. Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques, F.A. Davis Company 2012.
- Andrew M. Luks, Robb W. Glenny, H. Thomas Robertson - Introduction to Cardiopulmonary Exercise Testing. Springer;

<table>
<tr><td colspan="4">2013.
• Richard E Klabunde. Cardiovascular physiology concepts, 2nd edition; Lippincott Williams & Wilkins 2011.
• William J. Kraemer, Steven J. Fleck, Michael R. Deschenes. Exercise Physiology: Integrating Theory and Application; Lippincott Williams & Wilkins 2011.
• On line resursi</td></tr>
<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>