**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 малигних болести

**Наставник/наставници:**
**Нешовић Остојић Јелена (руководилац),** Радовановић Драган, Сањин Ковачевић

**Статус предмета:** Изборни

**Број ЕСПБ:** 5

**Услов:** положени испити првог семестра

**Циљ предмета**
Циљ предмета је омогућити студентима мастер студија боље разумевање и усвајање основних знања о етиопатогенези малигних обољења, као и боље разумевање актуелних фундаменталних и примењених истраживања значаја физичке активности код пацијената са малигним обољењима. Такође, стицање знања о могућностима практичне примене програма индивидуално дозираног и контролисаног вежбања у популацији оболелих од различитих малигних болести.

**Исход предмета**
Очекује се да студенти мастер студија буду оспособљени за дизајнирање и извођење различитих типова савремених базичних и клиничких истраживања у области ефеката физичке активности у терапији карцинома. 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 оболелих од малигних болести.

**Садржај предмета**
*Теоријска и практична настава*
Етиопатогенеза малигних болести. Удруженост фактора стила живота и инциденције малигних болести. Малигнитет и смањење физичке и радне способности. Фактори физичке активности код особа са малигним обољењима. Процена нивоа физичке активности код особа са малигним обољењима. Специфичности функционалног тестирања кардиореспираторног система код особа са малигним обољењима. Физички и психосоцијални одговор на физичко вежбање код особа оболелих од малигних болести. Ефекти телесног вежбања на побољшање функције органских система након оперативног лечења. Ефекти аеробних и анаеробних вежби на квалитет и дужину живота. Аеробни тренинг Тренинг снаге. Интервални тренинг. Карактеристике вежби за повећање флексибилности. Праћење и кориговање програма индивидуално дозираног и контролисаног вежбања. Исхрана, контрола телесне тежине и малигнитети. Теоријска настава је праћена извођењем практичне наставе у виду састављања програма индивидуално дозиране физичке активности у популацији оболелих од малигних болести.

**Препоручена литература**


- Schmitz KH. Exercise Oncology. Springer, 2020.
- Bernardo L. Integrating Physical Activity Into Cancer Care: An Evidence-Based Approach. Oncology Nursing Society, 2017.
- McTiernan A. Cancer Prevention and Management through Exercise and Weight Control. CRC Press, 2019.
- Courneya KS and Friedenreich C. Physical Activity and Cancer. Springer, 2011
- Kisner C and Colby LA. Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques. F.A. Davis Company 2012.
- Kraemer WJ, Fleck SJ, Deschenes RM. Exercise Physiology: Integrating Theory and Application. Lippincott Williams & Wilkins, 2011.
- 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 | | | |