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 старих особа

Наставник/наставници:
Де Лука Силвио (руководилац), Тодоровић Јасна, Спасић Светолик

Статус предмета:Изборни

Број ЕСПБ:5

Услов:положени испити првог семестра

Циљ предмета
Циљ предмета је омогућити студентима мастер студија боље разумевање и усвајање знаја о физиолошким променама које прате старење, као и боље разумевање актуелних фундаменталних и примењених истраживања у области физичке активности у геријатријској популацији. Такође, стицање знања о могућностима практичне примене програма индивидуално дозираног и контролисаног вежбања у популацији старих. .

Исход предмета
Очекује се да студенти мастер студија буду оспособљени за дизајнирање и извођење различитих типова савремених базичних и клиничких истраживања у области ефеката и укупног значаја (функционални и психолошки аспект) физичке активности у геријатрисјкој популацији. 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 популацији старих.

Садржај предмета
Теоријска и практична настава
Физиолошке основе старења. Теорије сатрења. Промене на мишићно-скелетном систему, кардио-респираторном и неуро ендокрином систему. Психосоцијалне промене у геријатријској популацији. Функционалност старијих и фактори који су од значајног утицаја у биопсихосоцијалном моделу здравља и болести. Процена нивоа физичке активности. Физичка активност код старијих и механизми адаптације. Адаптација на акутну и хроничну физичку активност. Методе процене функционалности и физичке активности у геријатријској популацији. Оптималиазација индивидуализација и безбедност физичке активности код старије популације. Физичка активност и квалитет живота у старијих. Физичка активност у акутним и хроничним болестима у геријатријској популацији. Карактеристике програма индивидуално дозираног и контролисаног вежбања у геријатријској популацији. Аеробни тренинг. Тренинг снаге. Интервални тренинг. Карактеристике вежби за повећање флексибилности код старих. Праћење и кориговање програма индивидуално дозираног и контролисаног вежбања. Карактеристике програма вежбања старих особа које имају удружене болести. Теоријска настава је праћена извођењем практичне наставе у виду састављања програма индивидуално дозиране и контролисане физичке активности у популацији старих.

Препоручена литература

- Sullivan GM, Pomidor AK. Exercise for Aging Adults A Guide for Practitioners. Springer, 2015.
- Wojtek Chodzko-Zajko. ACSM's Exercise for Older Adults. Lippincott Williams & Wilkins, 2014.
- Volkwein-Caplan K, McConatha JT. Ageing, Physical Activity and Health International Perspectives. Routledge, 2018.
- Rikli R, Jones J. Senior Fitness Test Manual, 2nd Edition. Human Kinetics, 2012.
- Jonas S. and Phillips EM. ACSM's Exercise is Medicine (TM): A Clinician's Guide to Exercise Prescription. Lippincott Williams & Wilkins, 2009.
- 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 colspan="2">Практична настава: 4</td></tr>
<tr><td colspan="5">Методе извођења наставе
Комбинација предавања, контакт часова, студентских презентација, семинара и практичне наставе</td></tr>
<tr><td colspan="5">Оцена знања (максимални број поена 100)</td></tr>
<tr><td>Предиспитне обавезе</td><td>поена</td><td colspan="2">Завршни испит</td><td>поена</td></tr>
<tr><td>активност у току предавања</td><td>5</td><td colspan="2">писмени испит</td><td>70</td></tr>
<tr><td>практична настава/задаци</td><td>5</td><td colspan="2">усмени испт</td><td></td></tr>
<tr><td>колоквијум-и</td><td></td><td colspan="2">.....</td><td></td></tr>
<tr><td>семинар-и (решавање проблема)</td><td>20</td><td colspan="2"></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="5">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="5">*максимална дужна 2 странице А4 формата</td></tr>
</table>