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 жена
Наставник/наставници: **Филимоновић Дејан (руководилац),** Гојнић Дугалић Мирослава, Шутуловић Никола
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 утицају физичке активности у различитим животним добима и физиолошким стањима жена, као и принципа дозирања вежбања. Такође, стицање знања о дозирању и модалитетима вежбања, превасходно током трудноће и лактације, као и у менопаузи. Поред тога циљ је и да се студентима укаже на специфичности здравља професионалних спортисткиња.
Исход предмета Очекује се да студенти мастер студија буду оспособљени за дизајнирање и извођење различитих типова савремених базичних и клиничких истраживања у области индивидуалног дозирања вежбања у женској 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 вежбања у различитим животним добима и физиолошким стањима жена.
Садржај предмета *Теоријска и практична настава* Анатомија мале карлице и гениталних органа жене. Физиолошке карактеристике репродуктивног периода жена. Специфичности моторичких способности жена. Морфолошке и функционалне карактеристике жена. Карактеристике аеробног тренинга. Карактеристике тренинга снаге. Карактеристике тренинга флексибилности. Специфичности програмирања и реализације вежбања и спортског тренинга жена различитог узраста и функционалног стања. Елементи планирања вежбања – ФИТТ принцип. Менструални циклус и хормонски статус жене. Поремећај менструалног циклуса изазван вежбањем - менструација и спортски тренинг. Женска спортска тријада и претренираност. Контрацепција и спортски тренинг. Менопауза. Жена трећег доба и вежбање. Утицај вежбања на кости код жена - остеопороза и физичко вежбање. Физичко вежбање код жена са хроничним обољењима и после операција. Физиолошка трудноћа, адаптација организма жене на трудноћу и пуерперијум. Вежбање током трудноће и лактације. Физичко вежбање и спортска активност у високо-ризичним трудноћама. Пелвични бол (акутна стања и хронични бол) и вежбање. Повреде жена током спортиских активности. Рехабилитација спортисткиња. Одговор органских система жене на тренинг у специфичним условима спољашње средине. Нутритивне потребе спортисткиња. Спорт и физичка активност код жена са инвалидитетом. Медицински аспекти бављења спортом код жена. Квалитет живота жена и вежбање. Социолошки и психолошки аспекти спорта жена. Теоријска настава је праћена извођењем практичне наставе у виду конструкције режима дозиране физичке активности у популацији жена. Планирано је да сваки полазник напише и презентује семинар о теми из модула по избору, као и да самостално анализира и презентује одабране клиничке случајеве.

Препоручена литература

- Santos-Rocha R. Exercise and Sporting Activity During Pregnancy. Springer, 2019.
- Hackney AC. Sex Hormones, Exercise and Women. Springer, 2019.
- Catherine M. Gordon, Meryl S. LeBoff. The Female Athlete Triad. Springer, 2019.
- Powers S., Howley E. Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance. Valorebooks, 2011.
- Kisner C and Colby LA. Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques. F.A. Davis Company, 2012.
- On line resursi

Број часова активне наставе 8	**Теоријска настава: 4**	**Практична настава: 4**

Методе извођења наставе

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