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: Синдром изгарања на послу и физичка активност		
Наставник/наставници: **Жарковић Милош (руководилац),** Хрнчић Драган, Ресановић Владимир		
Статус предмета:Изборни		
Број ЕСПБ:5		
Услов:нема (изборни предмет у првом семестру)		
Циљ предмета Циљ предмета је омогућити студентима мастер студија боље разумевање и усвајање знања о облицима физичке активности код особа синдромом изгарања на послу, као и боље разумевање актуелних фундаменталних и примењених истраживања у овој области. Такође, стицање знања о могућностима практичне примене програма индивидуално дозираног и контролисаног вежбања у популацији особа са синдромом изагарања на послу.		
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 код особа са синдромом изгарања на послу. 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 особа са синдромом изагарања на послу.		
Садржај предмета *Теоријска и практична настава* Класификација и евалуација синдрома хроничног умора и синдрома изгарања на послу. Утицај врсте посла на синдром хроничног умора. Нова класификација. Узрок и фактори ризика у популацији особа са синдромом изагарања на послу.Основе адаптивних физичких активности. Психолошки тестови за процену синдрома хроничног умора. Симптоми и знаци, ниво хормона код особа са синдромом хроничног умора. Лични фактори и фактори околине од значаја за синдром хроничног умора. Нефармаколошка терапија сндрома хроничног умора. Значај вежбања. Посебни фактори ограничења и рестрикције активностиу популацији особа са синдромом изагарања на послу. Утицај фактора функционалне способности на адаптивне физичке активности. Специфичности програма вежбања у популацији особа са синдромом изагарања на послу. Фитт принцип састављања програма вежбања код особа са синдромом изгарања на послу. Теоријска настава је праћена извођењем практичне наставе у виду израде режима индивидуално дозиране физичке активности у популацији особа са синдромом изагарања на послу.		
Препоручена литература • Varrillo E. Chronic Fatigue Syndrome: A Treatment Guide, 2nd Edition Kindle Edition, 2012. • Ali N. Understanding Chronic Fatigue Syndrome. Rowman & Littlefield Publishers, 2017. • Agobar F. Yoga Therapy for Stress, Burnout and Chronic Fatigue Syndrome, Jessica Kingsley Publishers, 2020. • Vallings R. The Pocket Guide to Chronic Fatigue Syndrome. Calico publisshimg. 2017. • Nagoski E. Burnout: The Secret to Unlocking the Stress Cycle, Ballantine Bokks. 2019. • On line resursi		
Број часова активне наставе 4	**Теоријска настава: 2**	**Практична настава: 2**
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			