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: Процена степена физичке активности и индивидуално дозиран програм вежбања		
Наставник/наставници: **Мазић Сања (руководилац),** Сузић Лазић Јелена, Топаловић Никола		
Статус предмета: Обавезан		
Број ЕСПБ: 5		
Услов: нема		
Циљ предмета Циљ предмета је омогућити студентима мастер студија боље разумевање и усвајање знања о методама процене степена физичке активности и савременим методама састављања програма вежбања. Такође, стицање практичних знања везаних за утврђивање и контролу степена физичке активности и тренираности и састављање програма индивидуално дозираног и контролисаног вежбања различите намене.		
Исход предмета Очекује се да студенти мастер студија буду оспособљени за дизајнирање и извођење различитих типова савремених базичних и клиничких истраживања у области утврђивања степена физичке активности и дизајнирања програма вежбања. 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, примени тестова за процену стања тренираности, односно примену програма индивидуално дозираног и контролисаног вежбања у превенцији и терапији обољења.		
Садржај предмета *Теоријска и практична настава* Дефиниција и карактеристике физичке активности и вежбања. Врсте физичке активности. Методе процене физичке активности. Калориметрија. Функционална дијагностика. Одређивање концентрације лактата. Акцелерометри. Педометри. Боргова скала. Метода максималне срчане фреквенције. Карвоненова метода. Шестоминутни тест ходања. „Walk and talk“ метода. Упитници. Упоредни преглед предности и мана различитих метода процене, питање здравствене безбедности. Индикације и контраиндикације за вежбање. Начин дозирања физичке активности. Учесталост. Интензитет. Трајање. Облици физичке активности. Периодизација. Праћење и кориговање програма вежбања. Здравствени ризик вежбања. Адаптација организма на акутну и хроничну физичку активност. Морфолошке и функционалне промене као последица редовног вежбања. Специфичности тренинга везано за пол, животну доб и физиолошка стања. Специфичности тренинга везано за обољења и моторну и функционалну онеспособљеност. Фактори који утичу на одрживост програма вежбања. Теоријску наставу прати извођење практичне наставе кроз израду програма дозиране физичке активниости различите намене у популацији одраслих.		
Препоручена литература • Liguori G., ACSM. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (American College of Sports Medicine) Eleventh, Edition, Lippincott Williams &Wilkins, 2021. • Howley, E.T., and Thompson, D.L. Fitness professional’s handbook. Human Kinetics, 2012. • Feito Y., Magam M., ACSM. ACSM's Fitness Assessment Manual Sixth Edition, Lippincott Williams &Wilkins, 2021. • Potteiger J. ACSM's Introduction to Exercise Science, Walters Kluwer, 2017. • Powers S., Howley E. Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance; Valorebooks, 2011. • On line resursi		
Број часова активне наставе	**Теоријска настава: 2**	**Практична настава: 2**

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			