Табела 5.2.Спецификација предмета

Спецификацију треба дати за сваки предмет из студијског програма.

<table>
<tr><td colspan="4">Студијски програм :
Мастер академске студије Медицина дуговечности и здраво старење</td></tr>
<tr><td colspan="4">Назив предмета:
Физичка активност у одржавању виталности и дуговечности</td></tr>
<tr><td colspan="4">Наставник/наставници:
Марина Ђелић (руководилац), Рада Јеремић</td></tr>
<tr><td colspan="4">Статус предмета:Обавезни</td></tr>
<tr><td colspan="4">Број ЕСПБ: 3</td></tr>
<tr><td colspan="4">Услов:уписан други семестар</td></tr>
<tr><td colspan="4">Циљ предмета
Циљ предмета је омогућити студентима мастер студија боље разумевање и усвајање знања из области физичке активности у одржавању виталности организма и дуговечности. Такође, стицање практичних знања о примени и дозирању физичке активности у циљу одржавања виталности и дуговечности.</td></tr>
<tr><td colspan="4">Исход предмета
Очекује се да студенти мастер студија буду оспособљени за дизајнирање и извођење различитих типова савремених базичних и клиничких истраживања у области физичке активности у одржавању виталности организма и дуговечности. 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 превентивну примену индивидуално дозиране физичке активности у циљу одржавања виталности организма и дуговечности.</td></tr>
<tr><td colspan="4">Садржај предмета
Теоријска и практична настава
Увод у предмет. Условисмањене физичке активности и ефектиседентарног живота на организамљуди током старења.Квалитет живота и мерење квалитета живота током дуговечности. Благостање, здравље и мерењеблагостања. Фитнесцентри и њиховаулога у одржавањудуговечности.Велнес и спацентри и њиховаулога у одржавањудуговечности. Дефиницијаосновнихпојмова у вези сафизичкомактивношћу и вежбањем. Адаптација организма на акутну и хроничну физичку активност током старења.Дозирање физичке активности у циљу одржавања виталности организма и дуговечности.Карактеристикеаеробногвежбањакао фактора у очувањуздравља. Карактеристикевежбиснагекао фактора у очувањуздравља. Карактеристикевежбифлексибилностикао фактора у очувањуздравља. ФИТТ принцип дозирања. Теоријсканаставајепраћенаизвођењемпрактичненаставе у видуобукесастављањапрограмаиндивидуалнодозиране физичке активности у циљу одржавања виталности организма и дуговечности. Планираноје да свакиполазникнапише и презентујепрограмфизичке активности у неким од различитих примера превенције старења.</td></tr>
<tr><td colspan="4">Препоручена литература
• Erickson. Plan for Aging Well. Publising printer, USA. 2020.
• Weil E. Healthy Aging: A Lifelong Guide to Your Well-Being. Paperback. 2007.\
• Gail M. SullivanAlice K. ExerciseforAgingAdults. Sprigers. 2015.
• On line материјали</td></tr>
<tr><td>Број часова активне наставе 3</td><td>Теоријска настава: 1</td><td colspan="2">Практична настава: 2</td></tr>
<tr><td colspan="4">Методе извођења наставе
Комбинација предавања, контакт часова, студентских презентација, семинара и практичне наставе</td></tr>
<tr><td colspan="4">Оцена знања (максимални број поена 100)</td></tr>
<tr><td>Предиспитне обавезе</td><td>поена</td><td>Завршни испит</td><td>поена</td></tr>
</table>

активност у току предавања	**5**	писмени испит	**70**
практична настава/задаци	**5**	усмени испт	
колоквијум-и		.....	
семинар-и (решава. ње 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			