



УНИВЕРЗИТЕТ У НИШУ  
ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

**МАСТЕР АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ,  
ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ, ФИЗИЧКА  
АКТИВНОСТ И ЗДРАВЉЕ**

**ПЛАНОВИ ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ  
ЗА ШКОЛСКУ 2021/2022 ГОДИНУ**

## Садржај:

|   |    |
|---|----|
| Научно-истраживачки рад у физичком васпитању, фитнесу и здрављу ..... | 3  |
| Основе физичке активности и јавно здравље.....                        | 6  |
| Напредна физиологија вежбања.....                                     | 9  |
| Примењена психологија здравља и фитнеса .....                         | 12 |
| Здрава исхрана .....  | 14 |
| Моторички развој.....   | 16 |
| Биомеханика вежбања .....   | 18 |
| Физичко васпитање и целоживотни фитнес .....                          | 21 |
| Тестирање физичких активности - смернице и контрола .....             | 25 |
| Стручна пракса .....  | 28 |
| Корективно вежбање, физикална терапија и здравље.....                 | 30 |
| Седентарни начин живота и јавно здравље.....                          | 33 |
| Вежбање за младе .....  | 36 |
| Здраво старење и вежбање .....  | 38 |
| Адаптирана физичка активност.....                                     | 40 |

План извођења наставе на предмету: **Научно-истраживачки рад у физичком васпитању, фитнесу и здрављу**

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ  |  |                   |                         |                     |
|--|--|-------------------|-------------------------|---------------------|
| <b>Студијски програм:</b> Мастер академске студије, физичко васпитање, физичка активност и здравље   |  |                   |                         |                     |
| <b>Назив предмета:</b> <b>Научно-истраживачки рад у физичком васпитању, фитнесу и здрављу</b>  |  |                   |                         |                     |
| <b>Година и семеста:</b> I година I семестар (Октобар/Јануар)  |  |                   |                         |                     |
| <b>Статус предмета:</b> Обавезни; Број ЕСПБ: 6   |  |                   |                         |                     |
| <b>Место извођења наставе:</b> Просторије на ФСФВ  |  |                   |                         |                     |
| <b>Број часова активне наставе недељно (П+В+СИР+ДОН):</b> 1+2+1+0  |  |                   |                         |                     |
| <b>Школска година:</b> 2021/2022   |  |                   |                         |                     |
| <b>Услов:</b> Нема посебних услова за слушање предмета   |  |                   |                         |                     |
| ЦИЉ И ИСХОД  |  |                   |                         |                     |
| <b>Циљ:</b> Стицање основних теоријских и практичних знања о методологији научно-истраживачког рада. Разумети и знати објаснити основе методологије истраживачког рада у подручју физичког васпитања, физичке активности и здравља. Разумети логику научно-истраживачког рада. |  |                   |                         |                     |
| <b>Исход:</b> Студенти знају начела истраживања и статистику за спортске науке и здравље. Знају методе дискриптивне и инференцијалне статистике. Оспособљени су да конципирају и воде пројекат научног истраживања, као и да напишу и одбране мастер рад.                      |  |                   |                         |                     |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ   |  |                   |                         |                     |
| Р.б.   | Наставни садржаји/предавања  | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1.   | Наука; Перспектива научно-истраживачког процеса.                               | I                 |                         |                     |
| 2.   | Интродукција у научно-истраживачки рад.  | II                |                         |                     |
| 3.   | Типови научних истраживања.  | III               |                         |                     |
| 4.   | Утврђивање предмета и проблема истраживања; Представљање проблема истраживања. | IV                |                         |                     |
| 5.   | Формулисање метода истраживања.  | V                 |                         |                     |
| 6.   | Представљање резултата истраживања и писање дискусије                          | VI                |                         |                     |
| 7.   | Етика у научно-истраживачком раду.   | VII               |                         |                     |
| 8.   | Стварање свести о бенефитима статистичких процедура.                           | VIII              |                         |                     |
| 9.   | Статистичке процедуре у научно-истраживачком раду.                             | IX                |                         |                     |
| 10.  | Процедуре за утврђивање релација између варијабли.                             | X                 |                         |                     |
| 11.  | Процедуре за утврђивање разлика.   | XI                |                         |                     |
| 12.  | Непараметријске технике.   | XII               |                         |                     |
| 13.  | Метријске карактеристике мерних инструмената.                                  | XIII              |                         |                     |
| 14.  | Пакети за статистичку обраду података.   | XIV               |                         |                     |

|             |   |                          |                                |                            |
|-------------|---|--------------------------|--------------------------------|----------------------------|
| 15.         | Припрема и писање мастер рада.  | XV                       |                                |                            |
| <b>Р.б.</b> | <b>Наставни садржаји/вежбе</b>  | <b>Недеља у семестру</b> | <b>Облици и методе наставе</b> | <b>Предиспитне обавезе</b> |
| 1.          | Претраживање база података.   | I                        |                                |                            |
| 2.          | Анализа досадашњих истраживања.   | II                       |                                |                            |
| 3.          | Пројектовање истраживачког рада.  | III                      |                                |                            |
| 4.          | Дефинисање предмета и проблема, циља и задатака истраживања; Постављање хипотеза. | IV                       |                                |                            |
| 5.          | Методе истраживања.   | V                        |                                |                            |
| 6.          | Дескриптивна статистика.  | VI                       |                                |                            |
| 7.          | Нормалност дистрибуције.  | VII                      |                                |                            |
| 8.          | Корелације.   | VIII                     |                                |                            |
| 9.          | Утврђивање разлика (Т-тест, АНОВА, Хи квадрат тест).                              | IX                       |                                |                            |
| 10.         | Регресиона анализа.   | X                        |                                |                            |
| 11.         | Интерпретација добијених резултата на статистичком и информационом нивоу.         | XI                       |                                |                            |
| 12.         | Графичко и табеларно представљање резултата истраживања                           | XII                      |                                |                            |
| 13.         | Генерисање закључака.   | XIII                     |                                |                            |
| 14.         | Примена статистичких пакета (SPSS, Excel).  | XIV                      |                                |                            |
| 15.         | Конструисање истраживања (трансверзално, лонгитудинално).                         | XV                       |                                |                            |

#### ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

**Колоквијум 1:** Први колоквијум је тест који обухвата прву трећину наставног градива. Састоји се од 20 питања. Студент колоквијум полаже у електронској форми решавајући тест на компјутеру у рачунарској учионици. **Колоквијум 2:** Други колоквијум је тест који обухвата статистичке процедуре које се примењују у научно истраживачком раду у спорту и физичком васпитању. Састоји се од задатака које студент решава у електронској форми на компјутеру у рачунарској учионици. **Интерактивна настава:** Подразумева додатну активност студента у области научно-истраживачког рада у спорту и физичком васпитању (претрага научно-истраживачких база, самостална обрада података у неком од статистичких програма и сл.) **Студијски истраживачки рад:** Израда научно-истраживачког пројекта **Теоријски испит:** Студент усмено одговара на питања која обухватају целокупно градиво предвиђено аставним планом и програмом.

#### УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

##### Препоручена литература

1. Thomas, J., R., Nelson, J., K., Silverman, S., J. (2010). Research Methods in Physical Activity. Champaign: Human Kinetics
2. Gratton, C., & Jones, I. (2010). Research Methods For Sports Studies. New York: Routledge
3. Čular, D., Šamija, K., & Sporiš, G. (2017). Kako pripremiti, napisati i objaviti znanstveni rad u kineziologiji i sportu. Split: Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet

**НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)**

| <b>Предиспитне обавезе</b> | <b>Максимум</b> | <b>Завршни испит</b> | <b>Максимум</b> |
|----------------------------|-----------------|----------------------|-----------------|
| Настава                    | 10              | Завршни испит        | 40              |
| Колоквијум 1               | 20              |                      |                 |
| Колоквијум 2               | 20              |                      |                 |
| Интерактивна настава       | 10              |                      |                 |
| <b>УКУПНО</b>              | <b>60</b>       |                      | <b>40</b>       |

**НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ**

|   |   |
|---|---|
| <b>Предавања:</b><br><i>др Ненад Стојиљковић, ванредни професор</i> | <b>Вежбе:</b><br><i>др Ненад Стојиљковић, ванредни професор</i> |
|---|---|

План извођења наставе на предмету: **Основе физичке активности и јавно здравље**

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ   |   |                   |  |                     |
|---|---|-------------------|--|---------------------|
| Студијски програм: Мастер академске студије, физичко васпитање, физичка активност и здравље   |   |                   |  |                     |
| Назив предмета: <b>Основе физичке активности и јавно здравље</b>  |   |                   |  |                     |
| Година и семеста: I година I семестар (Октобар/Јануар)  |   |                   |  |                     |
| Статус предмета: Обавезни; Број ЕСПБ: 6   |   |                   |  |                     |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ  |   |                   |  |                     |
| Број часова активне наставе недељно (П+В+СИР+ДОН): 2+2+1+0  |   |                   |  |                     |
| Школска година: 2021/2022   |   |                   |  |                     |
| Услов: Нема посебних услова за слушање предмета   |   |                   |  |                     |
| ЦИЉ И ИСХОД   |   |                   |  |                     |
| <b>Циљ:</b> Разумевање концепта и структуре за примену принципа јавног здравља. Разумевање концепта физичког вежбања (физичке активности) и здравља.  |   |                   |  |                     |
| <b>Исход:</b> Предавањима, вежбама и студијским истраживачким радом студенти ће бити оспособљени да анализирају епидемиолошке студије у којима се процењује веза између физичке активности и јавног здравља и да, на основу тога, анализирају тренутно стање и дају предлоге за промене, као и да науче начине евалуације програма физичке активности у функцији здравља. |   |                   |  |                     |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ  |   |                   |  |                     |
| Р.б.  | Наставни садржаји/предавања   | Недеља у семестру | Облици и методе наставе                                  | Предиспитне обавезе |
| 1.  | Основе интеграције физичке активности и јавног здравља                  | I                 | Фронтални облик рада; Метод усменог излагања и разговора |                     |
| 2.  | Историјски аспекти повезаности физичке активности и јавног здравља      | II                |  |                     |
| 3.  | Здравствене последице физичке неактивност и седантерног начина живота   | III               |  |                     |
| 4.  | Здравствени ефекти физичке активности на кардиореспираторну издржљивост | IV                |  |                     |
| 5.  | Здравствени ефекти физичке активности на метаболизам                    | V                 |  |                     |
| 6.  | Здравствени ефекти физичке активности на скелетно-мишићни систем        | VI                |  |                     |
| 7.  | Здравствени ефекти физичке активности на ментално здравље               | VII               |  |                     |
| 8.  | Здравствени ефекти физичке активности код особа са дијабетесом          | VIII              |  |                     |
| 9.  | Здравствени ефекти физичке активности код особа са малигним болестима   | IX                |  |                     |
| 10.   | Здравствени ефекти физичке активности код особа са инвалидитетом        | X                 |  |                     |
| 11.   | Здравствени ефекти физичке активности код особа са болестима зависности | XI                |  |                     |
| 12.   | Специфичности физичке активности у односу на узраст и пол               | XII               |  |                     |
| 13.   | Ризици физичке активности у општој популацији                           | XIII              |  |                     |
| 14.   | Значај физичке активности различитих узрачних група                     | XIV               |  |                     |
| 15.   | Свеобухватни приступ концепту физичке активности и јавног здравља       | XV                |  |                     |

| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе   | Недеља у семестру | Облици и методе наставе                                  | Предиспитне обавезе         |
|------|---|-------------------|--|-----------------------------|
| 1.   | Основе методологије истраживања у области физичке активности и јавног здравља | I                 | Индивидуални и фронтални облик рада; Метод демонстрације |                             |
| 2.   | Методе за процену енергетске потрошње   | II                |  |                             |
| 3.   | Методе за процену кардиореспираторне издржљивости                             | III               |  |                             |
| 4.   | Методе за процену мишићне издржљивости  | IV                |  |                             |
| 5.   | Методе за процену мишићне снаге   | V                 |  |                             |
| 6.   | Методе за процену флексибилности  | VI                |  |                             |
| 7.   | Методе за процену телесног састава  | VII               |  |                             |
| 8.   | Упитници и анкете у за процену физичке активности и јавног здравља            | VIII              |  |                             |
| 9.   | Теоријски колоквијум.   | IX                |  | <b>Теоријски колоквијум</b> |
| 10.  | Утицај социјалног окружења на физичку активност и јавно здравље               | X                 | Индивидуални и фронтални облик рада; Метод демонстрације |                             |
| 11.  | Планирање физичке активности за гојазне и особе са прекоменом телесном масом  | XI                |  |                             |
| 12.  | Планирање физичке активности особе са дијабетесом                             | XII               |  |                             |
| 13.  | Планирање физичке активности деце школског узраста                            | XIII              |  |                             |
| 14.  | Планирање физичке активности особа старије животне доби                       | XIV               |  |                             |
| 15.  | Методе евалуације ефеката физичке активности                                  | XV                |  |                             |

#### ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

**Консултације:** Реализују се два пута недељно (усклађене са распоредом часова). Распоред је истакнут на огласној табли испред кабинета. **Теоријски колоквијуми:** Садржи једну половину пређеног градива наставног плана и програма предавања. Ради се у IX недељи писмено и пролазност је са 60% (минимум 8 поена од предвиђених 15). У случају да постоји потреба за поправним колоквијумом, исти ће бити реализован одмах по завршетку семестра, у термину теоријске наставе. **Семинарски рад:** Самостална израда семинарског рада у форми систематског прегледног истраживања на задату тему: „Физичка активност у превенцији и лечењу \_\_\_\_\_ (одређено обољење)“. **Теоријски део испита:** Студент полаже усмено, а подразумева приказ и одбрану семинарског рада.

#### УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

##### Уџбеник:

1. Пуреновић-Ивановић, Т. (у штампи). *Основе физичке активности и јавног здравља- скрипта*. Ниш, РС: Факултет спорта и физичког васпитања Универзитета у Нишу.

##### Допунска литература:

1. Bouchard, C., Blair, S.N., & Haskell, W.L. (Editors). (2012). *Physical activity and Health (2<sup>nd</sup> ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
2. Professional Associations for Physical Activity (2010). *Physical Activity in the prevention and treatment of disease*. Stockholm, SE: Swedish National Institute of Public Health.

**НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)**

| <b>Предиспитне обавезе</b> | <b>Максимум</b> | <b>Завршни испит</b> | <b>Максимум</b> |
|----------------------------|-----------------|----------------------|-----------------|
| Посећеност наставе         | 10              | Усмени део испита    | 40              |
| Теоријски колоквијум       | 20              |                      |                 |
| Семинарски рад             | 20              |                      |                 |
| Консултације + СИР         | 10              |                      |                 |
| <b>УКУПНО</b>              | <b>60</b>       |                      | <b>40</b>       |

**НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ**

|  |  |
|--|--|
| <b>Предавања:</b><br><i>др Тијана Пуреновић-Ивановић, доцент</i> | <b>Вежбе:</b><br><i>др Тијана Пуреновић-Ивановић, доцент</i> |
|--|--|



План извођења наставе на предмету: **Напредна физиологија вежбања**

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ   |   |                   |                         |                     |
|---|---|-------------------|-------------------------|---------------------|
| Студијски програм: Мастер академске студије, физичко васпитање, физичка активност и здравље   |   |                   |                         |                     |
| Назив предмета: <b>Напредна физиологија вежбања</b>   |   |                   |                         |                     |
| Година и семеста: I година I семестар (Октобар/Јануар)  |   |                   |                         |                     |
| Статус предмета: Обавезни; Број ЕСПБ: 6   |   |                   |                         |                     |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ  |   |                   |                         |                     |
| Број часова активне наставе недељно (П+В+СИР+ДОН): 1+2+1+0  |   |                   |                         |                     |
| Школска година: 2021/2022   |   |                   |                         |                     |
| Услов:  |   |                   |                         |                     |
| Услови за слушање предмета:   |   |                   |                         |                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>услови регулисани законом и актима факултета.</li> </ul>   |   |                   |                         |                     |
| Услови за излазак на завршни испит:   |   |                   |                         |                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>услови регулисани законом и актима факултета;</li> <li>30 освојених поена у оквиру предиспитних активности;</li> <li>Услови дати у опису предиспитних и испитних обавеза.</li> </ul> |   |                   |                         |                     |
| ЦИЉ И ИСХОД   |   |                   |                         |                     |
| <b>Циљ:</b> Надограђивање знања које студенти добијају током основних часова анатомије и физиологије човека и њихова примена у проучавању, планирању и спровођењу вежбања.  |   |                   |                         |                     |
| <b>Исход:</b> Целовито разумевање специфичних адаптација органа и органских система на вежбање.   |   |                   |                         |                     |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ  |   |                   |                         |                     |
| Р.б.  | Наставни садржаји/предавања   | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1.  | Значај физиологије вежбања у савременој концепцији спортских наука                                  | I                 | Теоријска предавања     |                     |
| 2.  | Функционалне промене у органима и системима органа узроковане вежбањем                              | II                |                         |                     |
| 3.  | Вежбање и спортски тренинг кроз теорију стреса  | III               |                         |                     |
| 4.  | Адаптације кардиоваскуларног система  | IV                |                         |                     |
| 5.  | Адаптације респираторног и ендокриног система   | V                 |                         |                     |
| 6.  | Карактеристике вежбања од којих зависи величина мишићне адаптације                                  | VI                |                         |                     |
| 7.  | Адаптације током вежбања за развој мишићне силе и снаге са различитим типовима мишићних контракција | VII               |                         |                     |
| 8.  | <b>На колоквијуму се проверавају садржаји из претходних 7 недеља</b>                                | VIII              | Групни рад              | <b>Колоквијум 1</b> |
| 9.  | Адаптације током вежбања за развој силе и снаге са комбинованим мишићним контракцијама              | IX                | Теоријска предавања     |                     |
| 10.   | Адаптације током истовременог вежбања за развој силе, снаге и аеробне издржљивости                  | X                 |                         |                     |
| 11.   | Адаптације током вежбања код младих спортиста   | XI                |                         |                     |
| 12.   | Значај и принципи правилне исхране и хидратације током вежбања                                      | XII               |                         |                     |

|             |  |                          |  |                            |
|-------------|--|--------------------------|--|----------------------------|
| 13.         | Специфична стања током и након вежбања   | XIII                     |  |                            |
| 14.         | (Пато)физиологија синдрома претренираности                                     | XIV                      |  |                            |
| 15.         | <b>На колоквијуму се проверавају садржаји из претходних 6 недеља</b>           | XV                       |  | <b>Колоквијум 2</b>        |
| <b>Р.б.</b> | <b>Наставни садржаји/вежбе</b>   | <b>Недеља у семестру</b> | <b>Облици и методе наставе</b>   | <b>Предиспитне обавезе</b> |
| 1.          | Лабораторијске методе процене функције кардиоваскуларног система током вежбања | I                        |  |                            |
| 2.          | Теренске методе процене функције кардиоваскуларног система током вежбања       | II                       |  |                            |
| 3.          | Методе процене функције респираторног система током вежбања                    | III                      | Демонстрација.<br>Тестови,<br>нормативи,<br>интерпретација.<br>Групни рад. |                            |
| 4.          | Методе процене кардиореспираторне издржљивости                                 | IV                       |  |                            |
| 5.          | Лабораторијске методе процене анаеробног капацитета                            | V                        |  |                            |
| 6.          | Теренске методе процене анаеробног капацитета                                  | VI                       |  |                            |
| 7.          | <b>Анализа семинарских радова</b>  | VII                      |  | Групни рад                 |
| 8.          | Методе процене базалног метаболизма и укупне дневне потрошње енергије          | VIII                     |  |                            |
| 9.          | Лабораторијско тестирање мишићне силе и снаге                                  | IX                       |  |                            |
| 10.         | Теренско тестирање мишићне силе и снаге  | X                        |  |                            |
| 11.         | Циркадијални ритмови у организму и њихов утицај на вежбање                     | XI                       | Демонстрација.<br>Тестови,<br>нормативи,<br>интерпретација.<br>Групни рад. |                            |
| 12.         | Физиолошке основе периодизације и планирања опоравка након вежбања             | XII                      |  |                            |
| 13.         | Телесна композиција и добре навике у исхрани                                   | XIII                     |  |                            |
| 14.         | Интерграција модела за процену физиолошких параметара током и након вежбања    | XIV                      |  |                            |
| 15.         | Анализа семинарских радова   | XV                       |  |                            |

#### ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

**Настава:** Студенти се евидентирају на одговарајући начин и на основу процентуалне посећености добијају бодове за похађање. **Теоријски колоквијуми:** Први колоквијум студент полаже писмено, одговарањем на питања из прве половине градива. Други колоквијум студент полаже писмено, одговарањем на питања из друге половине градива. **Интерактивна настава:** Подразумева ангажовање на обради изабране теме из групе предложених, везаних за план и програм предмета, писањем есеја или семинарског рада. **Активност у настави:** Подразумева ангажовање у оквиру теоријске и практичне наставе кроз учешће у дискусијама, одређене радне задатке којима се разрађују поједине наставне теме и наставни садржаји. **Завршни испит:** Студент полаже усмено.

#### УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

##### Уџбеник:

1. Радовановић, Д. & Понорац, Н. (2019). *Напредна физиологија вежбања*. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања.

##### Допунска литература:

2. Игњатовић, А. & Радовановић, Д. (2013). *Физиолошке основе тренинга силе и снаге, друго*

допуњено издање. Јагодина: Факултет педагошких наука Универзитета у Крагујевцу.

3. Baret, K. E., urednik. (2015). *Ganongov pregled medicinske fiziologije, prvo srpsko izdanje*. Kragujevac: Fakultet medicinskih nauka.
4. Guyton, A.C., & Hall, J.E. (2008). *Medicinska fiziologija, 11. izdanje*. Beograd: Savremena administracija.
5. Wilmore, J.H., Costill, D.L., & Kenney, L.W. (2008). *Physiology of sport and exercise, 4th edition*. Champaign (IL): Human Kinetics.
6. Kenney, L.W., Wilmore, J.H, & Costill, D.L. (2012). *Physiology of sport and exercise, fifth edition*. Champaign, IL: Human Kinetics.
7. Farrell, P.A, Joyner, M., & Caiozzo, V. (2012). *ACSM's advanced exercise physiology, second edition*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
8. McArdle, W.D., Katch, F.I., & Katch, V.L. (2014). *Exercise physiology: nutrition, energy, and human performance, eight edition*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

#### НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе  | Максимум  | Завршни испит | Максимум  |
|----------------------|-----------|---------------|-----------|
| Настава              | 10        | Завршни испит | 40        |
| Колоквијум           | 30        |               |           |
| Интерактивна настава | 10        |               |           |
| Активности у настави | 10        |               |           |
| <b>УКУПНО</b>        | <b>60</b> |               | <b>40</b> |

#### НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

|  |  |
|--|--|
| <b>Предавања:</b><br>др Драган Радовановић, редовни професор | <b>Вежбе:</b><br>др Драган Радовановић, редовни професор |
|--|--|

План извођења наставе на предмету: **Примењена психологија здравља и фитнеса**

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ   |   |                   |                         |                     |
|---|---|-------------------|-------------------------|---------------------|
| <b>Студијски програм:</b> Мастер академске студије, физичко васпитање, физичка активност и здравље  |   |                   |                         |                     |
| <b>Назив предмета:</b> <b>Примењена психологија здравља и фитнеса</b>   |   |                   |                         |                     |
| <b>Година и семеста:</b> I година I семестар (Октобар/Јануар)   |   |                   |                         |                     |
| <b>Статус предмета:</b> Обавезни; <b>Број ЕСПБ:</b> 5   |   |                   |                         |                     |
| <b>Место извођења наставе:</b> Просторије на ФСФВ   |   |                   |                         |                     |
| <b>Број часова активне наставе недељно (П+В+СИР+ДОН):</b> 1+1+1+0   |   |                   |                         |                     |
| <b>Школска година:</b> 2021/2022  |   |                   |                         |                     |
| <b>Услов:</b> Нема посебних услова за слушање предмета  |   |                   |                         |                     |
| ЦИЉ И ИСХОД   |   |                   |                         |                     |
| <b>Циљ:</b> Разумевање психолошких аспеката утицаја физичке активности и вежбања на ментално здравље људи. Познавање друштвено-когнитивних модела понашања. |   |                   |                         |                     |
| <b>Исход:</b> Студенти ће умети да користе концептуалне алате из психологије у примени, управљању и надзору фитнес програма намењених деци и одраслима.     |   |                   |                         |                     |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ  |   |                   |                         |                     |
| Р.б.  | Наставни садржаји/предавања   | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1.  | Дефиниција и историја психологије здравља и фитнеса                       | I                 | Теоријска предавања     |                     |
| 2.  | Појам и врсте мотива-мотивационе теорије                                  | II                |                         |                     |
| 3.  | Особине личности и здраво понашање  | III               |                         |                     |
| 4.  | Психолошке детерминанте физичке активности                                | IV                |                         |                     |
| 5.  | Психосоцијални аспекти здравља и фитнеса                                  | V                 |                         |                     |
| 6.  | Појам и дефиниција стреса   | VI                |                         |                     |
| 7.  | Негативне последице стреса на здравље                                     | VII               |                         |                     |
| 8.  | Психички и психосоматски поремећаји                                       | VIII              |                         |                     |
| 9.  | Психолошки ефекти вежбања особа са инавалитетом                           | IX                |                         |                     |
| 10.   | Културолошки фактори, фитнес и здравље                                    | X                 |                         |                     |
| 11.   | Ставови – појам и врсте   | XI                |                         |                     |
| 12.   | Постављање фитнес циљева и вођство  | XII               |                         |                     |
| 13.   | Злоупотреба супстанци и вежбање   | XIII              |                         |                     |
| 14.   | Психологија спортских повреда   | XIV               |                         |                     |
| 15.   | Психолошки чиниоци бола   | XV                |                         |                     |
| Р.б.  | Наставни садржаји/вежбе   | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1.  | Утицај физичког вежбања на психичко здравље                               | I                 | Практична предавања     |                     |
| 2.  | Побољшање мотивације за вежбање   | II                |                         |                     |
| 3.  | Психолошке баријере за здраво понашање                                    | III               |                         |                     |
| 4.  | Теоријски модели вежбања  | IV                |                         |                     |
| 5.  | Социјална анксиозност и здравље   | V                 |                         |                     |
| 6.  | Превладавање стреса   | VI                |                         |                     |
| 7.  | Стрес и физичко вежбање   | VII               |                         |                     |
| 8.  | Превенција и ублажавање симптома психичких болести кроз физичку активност | VIII              |                         |                     |

|     |   |      |  |  |
|-----|---|------|--|--|
| 9.  | Психолошки ефекти вежбања код деце и старијих особа         | IX   |  |  |
| 10. | Ситуациони фактори, фитнес и здравље                        | X    |  |  |
| 11. | Развијање позитивни ставова о вежбању                       | XI   |  |  |
| 12. | Особине фитнес инструктора                                  | XII  |  |  |
| 13. | Модели спречавања допинга код вежбача                       | XIII |  |  |
| 14. | Психолошки чиниоци који утичу на рехабилитацију код повреда | XIV  |  |  |
| 15. | Психолошки начини сузбијања бола                            | XV   |  |  |

#### ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

**Теоријска настава и вежбе.** Студент се евидентира и на основу посећености осваја бодове за похађање. **Теоријски колоквијум:** Садржи прву трећину градива. Полаже се писмено и пролазност је са 51%. **Интерактивна настава:** Обухвата активност студената на часовима вежби тако да за сваку своју опсервацију и смислени допринос адекватној обради наставне јединице студент на сваком часу може добити по један поен (максимално 10). **Семинарски рад:** Обрађује ширу тематику предвиђених психолошких тема из плана и програма. Упутство за израду је писмено достављено сваком студенту на првом часу вежби. **Теоријски испит:** Полаже се усмено и обухвата две трећине градива ако је положен колоквијум. Ако није положен колоквијум, студент добија 3 питања из три области. **Консултације:** Реализују се два пута недељно (усклађене са распоредом часова) и, наравно, не доносе никакве поене студентима. Распоред консултација је истакнут на огласној табли испред кабинета.

#### УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

##### Препоручена литература

1. Милојевић, А. (2004). *Психологија спорта и вежбања*. Ниш: Факултет физичке културе.
2. Anshel, M. (2014). *Applied health fitness psychology*. Human Kinetics
3. Sharkey, B.J., and Gaskill, S.E. (2008). *Vežbanje i zdravlje (Fitness and health)*. Beograd: Data Status.
4. Cox, R.H. (2005). *Psihologija sporta-koncepti i primjene*. Naklada Slap, Zagreb..

#### НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе  | Максимум  | Завршни испит | Максимум  |
|----------------------|-----------|---------------|-----------|
| Настава              | 10        | Завршни испит | 40        |
| Колоквијум           | 20        |               |           |
| Семинарски рад, СИР  | 20        |               |           |
| Интерактивна настава | 10        |               |           |
| <b>УКУПНО</b>        | <b>60</b> |               | <b>40</b> |

#### НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

|  |  |
|--|--|
| <b>Предавања:</b><br>др Петар Митић, ванредни професор | <b>Вежбе:</b><br>др Петар Митић, ванредни професор |
|--|--|

План извођења наставе на предмету: **Здрава исхрана**

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ  |  |                   |                         |                     |
|--|--|-------------------|-------------------------|---------------------|
| <b>Студијски програм:</b> Мастер академске студије, физичко васпитање, физичка активност и здравље   |  |                   |                         |                     |
| <b>Назив предмета:</b> <b>Здрава исхрана</b>   |  |                   |                         |                     |
| <b>Година и семеста:</b> I година I семестар (Октобар/Јануар)  |  |                   |                         |                     |
| <b>Статус предмета:</b> Обавезни; <b>Број ЕСПБ:</b> 5  |  |                   |                         |                     |
| <b>Место извођења наставе:</b> Просторије на ФСФВ  |  |                   |                         |                     |
| <b>Број часова активне наставе недељно (П+В+СИР+ДОН):</b> 1+1+1+0  |  |                   |                         |                     |
| <b>Школска година:</b> 2021/2022   |  |                   |                         |                     |
| <b>Услов:</b> Нема посебних услова за слушање предмета   |  |                   |                         |                     |
| ЦИЉ И ИСХОД  |  |                   |                         |                     |
| <b>Циљ:</b> Разумети у каквој су реакцији узета храна и нутрициони статус са биолошким функцијама тела. Разумети како се узета храна метаболизује, складишти, оксидише за енергију и како адекватна селекција хранљивих материја може побољшати здравље и добробит.  |  |                   |                         |                     |
| <b>Исход:</b> Предавањима, вежбама и студијским истраживачким радом студенти ће бити оспособљени да анализирају квалитативни и квантитативни унос хранљивих материја и њихов могући утицај на телесни састав и здравље. Студенти ће бити оспособљени да на базичном нивоу анализирају тренутно стање исхране и дају предлоге за промене, као и да науче начине евалуације програма исхране у функцији здравља. |  |                   |                         |                     |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ   |  |                   |                         |                     |
| Р.б.   | Наставни садржаји/предавања  | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1.   | Основне хранљиве материје, метаболизам хранљивих материја                    | I                 |                         |                     |
| 2.   | Основне хранљиве материје, метаболизам хранљивих материја                    | II                |                         |                     |
| 3.   | Здрава исхрана, принципи и смернице  | III               |                         |                     |
| 4.   | Намирнице биолошка вредност и хемијски састав                                | IV                |                         |                     |
| 5.   | Планирање исхране  | V                 |                         |                     |
| 6.   | Први колоквијум  | VI                |                         |                     |
| 7.   | Процена исхране и исхрањености   | VII               |                         |                     |
| 8.   | Процена исхране и исхрањености   | VIII              |                         |                     |
| 9.   | Процена узимања нутријената на основу података о узимању хране               | IX                |                         |                     |
| 10.  | Различите дијете у исхрани   | X                 |                         |                     |
| 11.  | Други колоквијум   | XI                |                         |                     |
| 12.  | Исхрана и масовне незаразне болести  | XII               |                         |                     |
| 13.  | Исхрана у етиологији болести   | XIII              |                         |                     |
| 14.  | Антропометријска процена тела  | XIV               |                         |                     |
| 15.  | Лабараторијска процена телесног састава                                      | XV                |                         |                     |
| Р.б.   | Наставни садржаји/вежбе  | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1.   | Исхрана, методологија истраживања  | I                 |                         |                     |
| 2.   | Исхрана, методологија истраживања  | II                |                         |                     |
| 3.   | Састављање дневног хранљивог оброка у дечјем узрасту                         | III               |                         |                     |
| 4.   | Састављање дневног хранљивог оброка за здраву општу популација са различитим | IV                |                         |                     |

|     |   |      |  |  |
|-----|---|------|--|--|
|     | калоријским захтевима   |      |  |  |
| 5.  | Састављање дневног хранљивог оброка, за здраву општу популација са различитим нутритивним захтевима | V    |  |  |
| 6.  | Процена исхране и исхрањености  | VI   |  |  |
| 7.  | Процена исхране и исхрањености  | VII  |  |  |
| 8.  | Исхрана у етиологији болести(семинари)  | VIII |  |  |
| 9.  | Исхрана у етиологији болести(семинари)  | IX   |  |  |
| 10. | Антропометријска процена тела   | X    |  |  |
| 11. | Антропометријска процена телесног састава   | XI   |  |  |
| 12. | Лабараторијска процена телесног састава   | XII  |  |  |
| 13. | Лабараторијска процена телесног састава   | XIII |  |  |
| 14. | Различите дијете у исхрани(семинари)  | XIV  |  |  |
| 15. | Различите дијете у исхрани(семинари)  | XV   |  |  |

#### ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

**Теоријска настава и вежбе:** Посећеност настави се евидентира, и на крају семестра бодује одговарајућим бројем поена. **Семинарски рад:** Студент добија тему за израду семинарског рада из области исхране за коју показује највише интересовања. **Теоријски колоквијум:** Први теоријски колоквијум подразумева проверу знања из пређене прве трећине градива. Други колоквијум подразумева проверу знања из пређене друге трећине градива. **Интерактивна настава:** Подразумева самосталну припрему студента за презентацију дела градива, активност на настави. **Теоријски испит:** Подразумева проверу знања из последње трећине градива.

#### УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

Препоручена литература

1. Eastwood, M. (2003). *Principles of human nutrition, second edition*. New Jersey: Wiley-Blackwell.
2. Gibson, R.S. (2005). *Principles of nutritional assessment, second edition*. Oxford: Oxford University Press.
3. Medeiros, D.M., & Wildman, R.E.C. (2011). *Advanced human nutrition, second edition*. Sudbury, MA: Jones & Bartlett Learning.

#### НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе  | Максимум  | Завршни испит | Максимум  |
|----------------------|-----------|---------------|-----------|
| Настава              | 10        | Завршни испит | 40        |
| Колоквијум           | 12+13     |               |           |
| Семинарски рад       | 15        |               |           |
| Интерактивна настава | 10        |               |           |
| <b>УКУПНО</b>        | <b>60</b> |               | <b>40</b> |

#### НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

**Предавања:**

др Љиљана Бјелаковић, ванредни професор

**Вежбе:**

др Љиљана Бјелаковић, ванредни професор



План извођења наставе на предмету: **Моторички развој**

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ  |   |                   |  |                     |
|--|---|-------------------|--|---------------------|
| <b>Студијски програм:</b> Мастер академске студије, физичко васпитање, физичка активност и здравље   |   |                   |  |                     |
| <b>Назив предмета:</b> <b>Моторички развој</b>   |   |                   |  |                     |
| <b>Година и семеста:</b> I година I семестар (Октобар/Јануар)  |   |                   |  |                     |
| <b>Статус предмета:</b> Изборни; Број ЕСПБ: 6  |   |                   |  |                     |
| <b>Место извођења наставе:</b> Просторије на ФСФВ, Спортски клубови и Велнес центри  |   |                   |  |                     |
| <b>Број часова активне наставе недељно (П+В+СИР+ДОН):</b> 1+1+2+0  |   |                   |  |                     |
| <b>Школска година:</b> 2021/2022   |   |                   |  |                     |
| <b>Услов:</b> Нама посебних услова за слушање предмета   |   |                   |  |                     |
| ЦИЉ И ИСХОД  |   |                   |  |                     |
| <b>Циљ:</b> Развијање знања о развоју тела, кретању и моторичким способностима у периоду раста и развоја, као и старих људи.   |   |                   |  |                     |
| <b>Исход:</b> Након одслушаног курса студенти ће моћи да користе практичне алате везане за вежбање деце и старих, а који се заснивају на сазнањима о развоју и променама моторике деце и старих. |   |                   |  |                     |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ   |   |                   |  |                     |
| Р.б.   | Наставни садржаји/предавања                                   | Недеља у семестру | Облици и методе наставе  | Предиспитне обавезе |
| 1.   | Теоретске перспективе у моторичком развоју                    | I                 | Фронтални облик рада, Метод усменог излагања са визуелним садржајима |                     |
| 2.   | Принципи кретања и стабилности                                | II                |  |                     |
| 3.   | Развој и старење телесних система – Скелетни систем           | III               |  |                     |
| 4.   | Развој и старење телесних система – Мишићни и адипозни систем | IV                |  |                     |
| 5.   | Развој и старење телесних система – Нервни систем             | V                 |  |                     |
| 6.   | Рани моторни развој   | VI                |  |                     |
| 7.   | Развој телесног телесног кретања                              | VII               |  |                     |
| 8.   | <b>Колоквијум</b>   | VIII              |  |                     |
| 9.   | Развој балистичких вештина                                    | IX                |  |                     |
| 10.  | Развој манипулативних вештина                                 | X                 |  |                     |
| 11.  | Сензорно-перцептуални развој                                  | XI                |  |                     |
| 12.  | Перцепција и акција у развоју                                 | XII               |  |                     |
| 13.  | Социјална и културна ограничења у моторном развоју            | XIII              |  |                     |
| 14.  | Локомоције код старијих одраслих                              | XIV               |  |                     |
| 15.  | Промене моторичких вештина које су повезане са старењем       | XV                |  |                     |
| Р.б.   | Наставни садржаји/вежбе                                       | Недеља у семестру | Облици и методе наставе  | Предиспитне обавезе |
| 1.   | Класификација тестова моторичких вештина                      | I                 | Фронтални облик рада, Практична настава                              |                     |
| 2.   | Процена основних локомоторних вештина                         | II                |  |                     |
| 3.   | Процена манипулативних и балистичких вештина                  | III               |  |                     |
| 4.   | Процена перцептивних вештина                                  | IV                |  |                     |
| 5.   | Процена моторичких способности – равнотежа                    | V                 |  |                     |



|     |   |      |  |  |
|-----|---|------|--|--|
| 6.  | Процена моторичких способности – гipкocт                        | VI   |  |  |
| 7.  | Процена моторичких способности – снага                          | VII  |  |  |
| 8.  | <b>Колоквијум</b>   | VIII |  |  |
| 9.  | Процена моторичких способности – издржљивост                    | IX   |  |  |
| 10. | Процена моторичких способности – координација                   | X    |  |  |
| 11. | Процена моторичких способности – прецизност                     | XI   |  |  |
| 12. | Процена телесне композиције                                     | XII  |  |  |
| 13. | Батерија тестова за процену моторичких способности деце         | XIII |  |  |
| 14. | Батерија тестова за процену моторичких способности старих особа | XIV  |  |  |
| 15. | Проблеми у тестирању вештина                                    | XV   |  |  |

#### ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

**Семинарски рад:** Обрађује ширу тематику предвиђених наставних тема из плана и програма. **Теоријски колоквијум:** Садржи једну половину пређеног градива програма предавања. Ради се писмено. **Интерактивна настава:** Обухвата активност у настави. **Теоријски испит:** Полаже се усмено и обухвата половину градива (са положеним колоквијумом) или целокупно градиво (без положеног). **Консултације:** Реализују се два пута недељно (усклађене са распоредом часова). Распоред је истакнут на огласној табли испред кабинета.

#### УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

##### Препоручена литература

1. Herodek, K., Živković, M., & Aleksić Veljković, A. (2019). *Motorički razvoj*. Niš: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja
2. Haywood, K., and Getchel, N. (2014). *Life span motor development*, Sixth Edition. Human Kinetics
3. Shumway-Cook, A., Woollacott, M. (2012). *Motor Control (Translating research into clinical practice)*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins

#### НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе  | Максимум  | Завршни испит | Максимум  |
|----------------------|-----------|---------------|-----------|
| Настава              | 10        | Завршни испит | 40        |
| Колоквијум           | 15        |               |           |
| Семинарски рад       | 15        |               |           |
| СИР                  | 15        |               |           |
| Интерактивна настава | 5         |               |           |
| <b>УКУПНО</b>        | <b>60</b> |               | <b>40</b> |

#### НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

##### Предавања:

др Катарина Херодек, редовни професор  
др Младен Живковић, ванредни професор

##### Вежбе:

др Катарина Херодек, редовни професор  
др Младен Живковић, ванредни професор

План извођења наставе на предмету: **Биомеханика вежбања**

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ  |  |                   |  |                     |
|--|--|-------------------|--|---------------------|
| <b>Студијски програм:</b> Мастер академске студије, физичко васпитање, физичка активност и здравље   |  |                   |  |                     |
| <b>Назив предмета:</b> <b>Биомеханика вежбања</b>  |  |                   |  |                     |
| <b>Година и семеста:</b> I година I семестар (Октобар/Јануар)  |  |                   |  |                     |
| <b>Статус предмета:</b> Изборни; <b>Број ЕСПБ:</b> 6   |  |                   |  |                     |
| <b>Место извођења наставе:</b> Просторије на ФСФВ  |  |                   |  |                     |
| <b>Број часова активне наставе недељно (П+В+СИР+ДОН):</b> 1+1+2+0  |  |                   |  |                     |
| <b>Школска година:</b> 2021/2022   |  |                   |  |                     |
| <b>Услов:</b> Нема посебних услова за слушање предмета   |  |                   |  |                     |
| ЦИЉ И ИСХОД  |  |                   |  |                     |
| <b>Циљ:</b> Анализа покрета људског апарата за кретање; предлог биомеханичких аналитичких метода и решења путем рационалних људских кретања; интеракција снаге мишића у кинезитерапији; превенција повреда током физичке активности, вежбања и током живота, посматрана са биомеханичког становишта.   |  |                   |  |                     |
| <b>Исход:</b> Након окончања наставе од студената се очекује: да примене знања за побољшање извођење моторичких задатака. - Да разумеју коришћење теоријских и практичних биомеханичких метода које се користе у физичкој активности и вежбању. - да могу да вреднују ваљаност и поузданост различитих биомеханичких метода у физичкој активности и вежбању. – да примене стечена знања из биомеханике у оквиру спровођења пројеката из области спортских наука. |  |                   |  |                     |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ   |  |                   |  |                     |
| Р.б.   | Наставни садржаји/предавања  | Недеља у семестру | Облици и методе наставе                          | Предиспитне обавезе |
| 1.   | Мишићно-скелетне и биомеханичке основе кретања                       | I                 | Фронтални, Вербална, Илустрације, Аудио-визуелна |                     |
| 2.   | Биомеханичке законитости код различитих повреда локомоторног система | II                | Фронтални, Вербална, Илустрације, Аудио-визуелна |                     |
| 3.   | Принципи адаптације коштаног ткива                                   | III               | Фронтални, Вербална, Илустрације, Аудио-визуелна |                     |
| 4.   | Превенција повреда: биомеханичка својства коштаног ткива             | IV                | Фронтални, Вербална, Илустрације, Аудио-визуелна |                     |
| 5.   | Баланс у снази мишића агониста и антагониста                         | V                 | Фронтални, Вербална, Илустрације, Аудио-визуелна |                     |
| 6.   | Форма и облици моделовања мишићног одговора                          | VI                | Фронтални, Вербална, Илустрације, Аудио-визуелна |                     |
| 7.   | ЕМГ усправне кичме у структури задатака истезања                     | VII               | Фронтални, Вербална, Илустрације, Аудио-визуелна |                     |
| 8.   | Биомеханика хода   | VIII              | Фронтални, Вербална, Илустрације, Аудио-визуелна |                     |
| 9.   | Механички узроци болова у кичми                                      | IX                | Фронтални, Вербална, Илустрације, Аудио-         |                     |

|             |   |                              |  |                                |
|-------------|---|------------------------------|--|--------------------------------|
|             |   |                              | визуелна   |                                |
| 10.         | Биомеханичка ефикасност током вежбања   | X                            | Фронтални,<br>Вербална,<br>Илустрације, Аудио-<br>визуелна |                                |
| 11.         | Биомеханичке адаптације на тренажна<br>оптерећења   | XI                           | Фронтални,<br>Вербална,<br>Илустрације, Аудио-<br>визуелна |                                |
| 12.         | Биомеханичка анализа вежби са<br>оптерећењем  | XII                          | Фронтални,<br>Вербална,<br>Илустрације, Аудио-<br>визуелна |                                |
| 13.         | Напредне теме у биомеханици вежбања   | XIII                         | Фронтални,<br>Вербална,<br>Илустрације, Аудио-<br>визуелна |                                |
| 14.         | Основе ортопедске биомеханике   | XIV                          | Фронтални,<br>Вербална,<br>Илустрације, Аудио-<br>визуелна |                                |
| 15.         | Компјутерска анализа и моделовање<br>покрета  | XV                           | Фронтални,<br>Вербална,<br>Илустрације, Аудио-<br>визуелна |                                |
| <b>Р.б.</b> | <b>Наставни садржаји/вежбе</b>  | <b>Недеља у<br/>семестру</b> | <b>Облици и<br/>методе наставе</b>                         | <b>Предиспитне<br/>обавезе</b> |
| 1.          | Примена техничких биомеханичких<br>достигнућа у дијагностици  | I                            | Практични,<br>Вербална,<br>Демонстрације                   |                                |
| 2.          | Примена техничких биомеханичких<br>достигнућа у терапији  | II                           | Практични,<br>Вербална,<br>Демонстрације                   |                                |
| 3.          | Ултразвучна денситометрија  | III                          | Практични,<br>Вербална,<br>Демонстрације                   |                                |
| 4.          | Динамометрија: тензиометријска<br>платформа   | IV                           | Практични,<br>Вербална,<br>Демонстрације                   |                                |
| 5.          | Оптички модуларни систем у анализи<br>покрета   | V                            | Практични,<br>Вербална,<br>Демонстрације                   |                                |
| 6.          | Компјутерска анализа и моделовање<br>покрета: примена различитих кинематичких<br>софтвера и израчунавање параметара | VI                           | Практични,<br>Вербална,<br>Демонстрације                   |                                |
| 7.          | Колоквијум 1  | VII                          | Практични,<br>Вербална,<br>Демонстрације                   |                                |
| 8.          | Клиничка решења за поремећај хода   | VIII                         | Практични,<br>Вербална,<br>Демонстрације                   |                                |
| 9.          | Компјутерска подоскопија  | IX                           | Практични,<br>Вербална,<br>Демонстрације                   |                                |
| 10.         | Биомеханика у терапеутским вежбама  | X                            | Практични,<br>Вербална,<br>Демонстрације                   |                                |
| 11.         | Вежбе са мануелним отпором  | XI                           | Практични,<br>Вербална,<br>Демонстрације                   |                                |
| 12.         | Основе ортопедске биомеханике са<br>применом у клиничким истраживањима  | XII                          | Практични,<br>Вербална,<br>Демонстрације                   |                                |
| 13.         | ЕМГ у истраживањима биомеханике<br>вежбања  | XIII                         | Практични,<br>Вербална,<br>Демонстрације                   |                                |
| 14.         | Колоквијум 2  | XIV                          | Практични,<br>Вербална,<br>Демонстрације                   |                                |

|   |                           |                 |  |                 |
|---|---------------------------|-----------------|--|-----------------|
| 15.   | Стручна (клиничка) пракса | XV              | Практични,<br>Вербална,<br>Демонстрације         |                 |
| <b>ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА</b>   |                           |                 |  |                 |
| <p><b>Консултације:</b> реализују се два пута недељно (усклађене са распоредом часова). Распоред је истакнут на огласној табли испред кабинета. <b>Теоријски колоквијум:</b> Садрже два дела пређеног градива програма предавања. Раде се на рачунару. <b>Теоријски испит:</b> Полаже се на рачунару.</p>   |                           |                 |  |                 |
| <b>УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА</b>  |                           |                 |  |                 |
| <p><b>Литература</b></p> <p>1. Peterson, R. (2001). <i>Sports injuries – Prevention and treatment, 3rd edition</i>. Human Kinetics</p> <p>2. Robertson, C. et al. (2004). <i>Applications of research methods in biomechanics</i>. Human Kinetics.</p> <p>3. Zatsiorsky, V.M. (2002). <i>Kinetics of human motion</i>. Human Kinetics, ISBN: 0736037780</p> <p>4. Ilic, D., &amp; Mrdakovic, V. (2009). <i>Neuromehanicke osnove pokreta</i>. Samostalno izdanje autora</p> <p>5. Bujanj, S., Bujanj, R., Stanković, R. &amp; Đorđević, M. (2010). <i>Praktikum iz biomehanike /The workbook in biomechanics</i>. Niš: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja. Izdanje na srpskom i engleskom jeziku.</p> <p>6. Stanković, R. Obradović, B., &amp; Schlaifhauf, R. (2008). <i>Biomehanika</i>. Niš: Samostalno izdanje autora.</p> |                           |                 |  |                 |
| <b>НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)</b>  |                           |                 |  |                 |
| <b>Предиспитне обавезе</b>  |                           | <b>Максимум</b> | <b>Завршни испит</b>                             | <b>Максимум</b> |
| Настава   |                           | 10              | Завршни испит                                    | 30              |
| Колоквијум 1  |                           | 20              |  |                 |
| Колоквијум 2  |                           | 20              |  |                 |
| Стручна пракса  |                           | 10              |  |                 |
| СИР   |                           | 10              |  |                 |
| <b>УКУПНО</b>   |                           | <b>70</b>       |  | <b>30</b>       |
| <b>НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ</b>   |                           |                 |  |                 |
| <b>Предавања:</b><br>др Саша Бубањ, редовни професор  |                           |                 | <b>Вежбе:</b><br>др Саша Бубањ, редовни професор |                 |

План извођења наставе на предмету: **Физичко васпитање и целоживотни фитнес**

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ   |   |                   |  |                     |
|---|---|-------------------|--|---------------------|
| Студијски програм: Мастер академске студије, физичко васпитање, физичка активност и здравље   |   |                   |  |                     |
| Назив предмета: <b>Физичко васпитање и целоживотни фитнес</b>   |   |                   |  |                     |
| Година и семеста: I година I семестар (Октобар/Јануар)  |   |                   |  |                     |
| Статус предмета: Изборни; Број ЕСПБ: 6  |   |                   |  |                     |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ  |   |                   |  |                     |
| Број часова активне наставе недељно (П+В+СИР+ДОН): 1+1+2+0  |   |                   |  |                     |
| Школска година: 2021/2022   |   |                   |  |                     |
| Услов: Нема посебних услова за слушање предмета   |   |                   |  |                     |
| ЦИЉ И ИСХОД   |   |                   |  |                     |
| <p><b>Циљ:</b> Упознавање студената са новим концептом физичког васпитања (PE for Lifelong Fitness), базираним на образовном програму "Physical best", који интегрише све аспекте програма здравствене форме (Health related Fitness) у редовни план и програм наставе физичког васпитања и промовише целоживотно активно бављење физичким активностима у функцији постизања и одржавања целоживотне здравствене форме, према NASPE (<i>National Association for Sport and Physical Education</i>) националним стандардима за наставу физичког васпитања и физичке активности у слободном времену током читавог живота.</p> <p><b>Исход:</b> Оспособљеност студената за самостално конципирање и спровођење мотивационих програма Physical best и Fitness for Life у настави физичког васпитања и у слободном времену током читавог живота, у складу са принципима здравствене форме, подацима Fitnessgrama и програмом активности – Activitygramom, са циљем постизања и одржавања оптималне здравствене форме током читавог живота.</p> |   |                   |  |                     |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ  |   |                   |  |                     |
| Р.б.  | Наставни садржаји/предавања   | Недеља у семестру | Облици и методе наставе                                | Предиспитне обавезе |
| 1.  | Упознавање са предметом; Увод у Physical best program (health-related fitness); Physical best и пратећи програми.   | I                 | Теоријска предавања (Power Point) Интерактивна настава |                     |
| 2.  | Однос према физичкој активности и мотивација за физичку активност: унутрашњи и спољашњи фактори који утичу на однос према физичкој активности; Мотивисање ученика на физички активан начин живота; Осмишљавање програма наставе физичког васпитања који мотивишу; Програмирање и планирање наставе физичког васпитања на основу циљева ученика. | II                |  |                     |
| 3.  | Основни принципи тренинга: FITT смернице прилагођене узрасту; Саставни делови тренинга; Смернице за социјалну подршку и безбедност тренинга.  | III               |  |                     |
| 4.  | Аеробна форма: Дефинисање и одређивање аеробне форме; Смернице за наставнике за развој аеробне форме; Принципи аеробног тренинга; Мониторинг интензитета аеробног тренинга; Тренажне методе за аеробну форму; Унапређивање моторичких вештина кроз аеробне активности; Смернице за безбедно извођење аеробних активности.                       | IV                |  |                     |
| 5.  | Тренинг снаге и тренинг мишићне издржљивости: Ефекти тренинга са оптерећењем; Мере опреза при тренингу снаге за децу; Смернице за наставнике: тренинг мишићне снаге и издржљивости; Принципи тренинга;  | V                 |  |                     |

|   |   |      |  |  |
|---|---|------|--|--|
|   | FITT смернице за мишићну форму. Тренажне методе: тренинг снаге и издржљивости мишића; Развој и унапређење моторичких вештина вежбама снаге и мишићне издржљивости; Безбедносне мере.  |      |  |  |
| 6.  | <b>Флексибилност:</b> Дефиниције; Врсте истезања; Ефекти истезања; Фактори који утичу на флексибилност; Принципи тренинга; Развијање и унапређивање моторичких вештина кроз тренинг флексибилности; Смернице за безбедно извођење вежби истезање.   | VI   |  |  |
| 7.  | <b>Телесна структура:</b> Дефинисање; Смернице за наставнике; Однос телесне структуре према осталим компонентама здравствене форме; Методе одређивања; процењивања телесне структуре; Помоћ гојазним и неухрањеним ученицима.   | VII  |  |  |
| 8.  | <b>Здравствена форма и планирање наставе физичког васпитања:</b> Планирање и програмирање; Препоручени програмски садржаји наставе физичког васпитања и здравствене форме; Анализа наставног плана и програма (ресат анализа); Програмирање наставе физичког васпитања; Национални образовни стандарди; Форма за читав живот; Утврђивање циљева и исхода часа и учења за сваки разред.  | VIII |  |  |
| 9.  | <b>Наставне методе и наставни системи:</b> Припремање мотивационог окружења за учење и поучавање; Дидактички модели (пристуди); Час физичког васпитања у учионици; Екстензија временаведеног у физичкој активности; Употреба наставних средстава и медија.  |      |  |  |
| 10.   | <b>Основе пилатес вежбања:</b> принципи пилатеса, програми вежби са лоптом и еластичном траком.   |      |  |  |
| Основе проверавања и оцењивања здравствене форме и физичке активности | <b>Вредновање васпитно-образовног рада:</b> Примена инструмената евалуације ученика и наставе у пракси; Синтетичко и аналитичко праћење и оцењивање;  | IX   |  |  |
|   | <b>Евалуација, вредновање и оцењивање здравствене форме и физичке активности:</b> Образовни стандарди као неопходан услов евалуације; Важност евалуације; Смернице за правилну евалуацију здравствене форме; Fitnessgram; Састављање плана евалуације здравствене форме; Адекватно коришћење резултата евалуације здравствене форме; Смернице за адекватну евалуацију физичке активности; Инструменти за евалуирање физичке активности; Коришћење резултата евалуације физичке активности | XII  |  |  |
|   | <b>Оцењивање когнитивне и афективне компоненте учења:</b> Когнитивна и афективна компонента садржаја учења; Здравствена форма: когнитивни домен учења; NASPE стандарди оцењивања здравствене форме; Блумова таксономија и оцењивање когнитивног аспекта знања; Афективни домен учења; NASPE стандарди оцењивања афективног домена учења; Инструменти за оцењивање когнитивних и афективних домена учења; Самооцењивање; Оцењивање афективног и когнитивног аспекта знања.                 | XIII |  |  |

|             |  |                          |                                |                            |
|-------------|--|--------------------------|--------------------------------|----------------------------|
| 14.         | <b>Тест знања</b>  | XIV                      | <b>Провера знања</b>           | <b>Тест</b>                |
| 15.         | <b>Инклузивно образовање:</b> Релевантне законске одредбе, користи инклузије, методе инклузије, области инклузивног образовања; <b>Исхрана:</b> Основе здраве исхране; врсте хранљивих материја; Пирамида исхране; Последице нездраве исхране; гојазност, поремећаји обрасца исхране | XV                       |                                |                            |
| <b>Р.б.</b> | <b>Наставни садржаји/вежбе</b>   | <b>Недеља у семестру</b> | <b>Облици и методе наставе</b> | <b>Предиспитне обавезе</b> |
| 1.          | Активности за развој аеробне форме; Вежбе за развој мишићне форме; Вежбе за развој статичке флексибилности.  | I                        | Практична настава              |                            |
| 2.          | Активности за развој аеробне форме<br>Активности за развој мишићне форме (комплекс вежби са лоптом/медицинком); Вежбе за развој статичке флексибилности.   | II                       |                                |                            |
| 3.          | Активности за развој аеробне форме.<br>Активности за развој мишићне форме (комплекс вежби са обручем). Вежбе за развој динамичке флексибилности.   | III                      |                                |                            |
| 4.          | Активности за развој аеробне форме; Вежбе са еластичном траком: из стојећег става и из седа. Вежбе за развој динамичке флексибилности.   | IV                       |                                |                            |
| 5.          | Активности за развој аеробне форме. Вежбе са еластичном траком из лежећег положаја.  | V                        |                                |                            |
| 6.          | Активности за развој аеробне форме. Вежбе са еластичном траком: из стојећег става, из седа, из лежећег положаја.   | VI                       |                                |                            |
| 7.          | Припрема за колоквијум 1   | VII                      |                                |                            |
| 8.          | Колоквијум 1   | VIII                     | Провера знања                  | <b>Колоквијум 1</b>        |
| 9.          | Активности за развој аеробне форме по избору;  | IX                       | Практична настава              |                            |
| 10.         | Програми вежби снаге са бучицама - Weight training – тренинг са оптерећењем  | X                        |                                |                            |
| 11.         | Активности за развој аеробне форме по избору;  | XI                       |                                |                            |
| 12.         | Програми вежби снаге са еластичном траком.   | XII                      |                                |                            |
| 13.         | Fitness for women: warm-ups, hip exercises, thigh exercises, bust exercises and upper arm exercises, buttock exercises, waist exercises, stomach exercises, cool-down exercises and back exercise  | XIII                     |                                |                            |
| 14.         | Припрема за колоквијум 2   | XIV                      |                                |                            |
| 15.         | Колоквијум 2   | XV                       | Провера знања                  | <b>Колоквијум 2</b>        |

#### ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

**Настава:** Редовним похађањем наставе студент добија 10 поена. За сваки изостанак број поена се пропорционално умањује. **Тест знања:** питања из следећих области: Physical best program (health-related fitness); Однос према физичкој активности и мотивација за вежбањем; Основни принципи тренинга; Тренинг снаге; Тренинг флексибилности, Телесна структура; Здравствена форма и планирање наставе физичког васпитања; Евалуација здравствене форме. Максимални број поена на тесту знања је 15 а минимални је 7. **Колоквијум 1:** појединачни приказ вежби статичког и динамичког истезања. Минимални број поена је 6 а максимални 12. **Колоквијум 2:** осмишљавање и практични приказ (појединачно или у паровима) комбинованог тренинга здравственог фитнеса у коме се смењују активности различитих компоненти здравствене форме: аеробно вежбање (прескакање конопца, фигуративно трчање или лакши полигон) па вежбе са оптерећењем (еластична трака/ бучице/медицинка...) па вежбе истезања. Минимални број поена је 7 а максимални 13. **Интерактивна настава:** учешће студената у делу предавања при чему студент може да оствари максимално 10 поена а минимално 7. **Усмени испит:** питања која нису обухваћена тестом знања из предаваних области. На усменом делу испита студент остварује

максимално 40 поена.

### УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

#### Литература

1. Auers, S., Seriscsany, M.J. (2011). *Physical Education for Lifelong Fitness*. Champaign IL: Human Kinetics.
2. Камински, Л. (2013). *Приручник за процену физичке форме повезане са здрављем*. American college of sports medicine. Дата Статус.
3. Ostojić, S. (2011). *Ilustrovani pilates*. Beograd. Дата Статус.
4. Liptak, K. (2003). *Fitness for women*. London.
5. Стојиљковић, С., Митић, Д., Мандарић, С., Нешић, Д. (2005): *Фитнес*. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања.
6. Coulson, M. (2013). *The Fitness Instructors Handbook: Complete Guide to Health and Fitness*. London: Bloomsbury.
7. Howley, T.E. (2005). *Health fitness instructors handbook*. Champaign. IL: Human Kinetics.

### НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе  | Максимум  | Завршни испит | Максимум  |
|----------------------|-----------|---------------|-----------|
| Настава              | 10        | Завршни испит | 40        |
| Тест знања           | 15        |               |           |
| Колоквијум 1         | 12        |               |           |
| Колоквијум 2         | 13        |               |           |
| Интерактивна настава | 10        |               |           |
| <b>УКУПНО</b>        | <b>60</b> |               | <b>40</b> |

### НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

#### Предавања:

др Наташа Бранковић, редовни професор  
др Стеван Стаменковић, доцент

#### Вежбе:

др Наташа Бранковић, редовни професор  
др Стеван Стаменковић, доцент



План извођења наставе на предмету: **Тестирање физичких активности - смернице и контрола**

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ  |   |                   |   |                      |
|--|---|-------------------|---|----------------------|
| Студијски програм: Мастер академске студије, физичко васпитање, физичка активност и здравље  |   |                   |   |                      |
| Назив предмета: <b>Тестирање физичких активности - смернице и контрола</b>   |   |                   |   |                      |
| Година и семеста: I година II семестар (Фебруар/Мај)   |   |                   |   |                      |
| Статус предмета: Обавезни; Број ЕСПБ: 7  |   |                   |   |                      |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ   |   |                   |   |                      |
| Број часова активне наставе недељно (П+В+СИР+ДОН): 2+2+2+0   |   |                   |   |                      |
| Школска година: 2021/2022  |   |                   |   |                      |
| <b>Услов:</b>  |   |                   |   |                      |
| Услови за слушање предмета:  |   |                   |   |                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• услови регулисани законом и актима факултета.</li> </ul>  |   |                   |   |                      |
| Услови за излазак на завршни испит:  |   |                   |   |                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• услови регулисани законом и актима факултета;</li> <li>• 30 освојених поена у оквиру предиспитних активности;</li> <li>• услови дати у опису предиспитних и испитних обавеза;</li> </ul>  |   |                   |   |                      |
| ЦИЉ И ИСХОД  |   |                   |   |                      |
| <b>Циљ:</b> Стицање теоријских и практичних знања везаних за утврђивање и контролу степена тренираности младих и старих, као и утврђивање нивоа функционалних и моторичких способности и психолошких карактеристика.   |   |                   |   |                      |
| <b>Исход:</b> Након завршене наставе студенти ће моћи да користе теоријска и практична знања у примени тестова за процену моторичких и функционалних способности, психолошких карактеристика, као и тестова за дијагностификовање стања тренираности особа различитог узраста. |   |                   |   |                      |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ   |   |                   |   |                      |
| Р.б.   | Наставни садржаји/предавања                       | Недеља у семестру | Облици и методе наставе                     | Предиспитне обавезе  |
| 1.   | Тестирање и карактеристике мерења                 | I                 | Фронтални,<br>Вербални,<br>Аудио - визуелни | Интерактивна настава |
| 2.   | Технике мерења – посматрање и анкетирање          | II                | Фронтални,<br>Вербални,<br>Аудио - визуелни | Интерактивна настава |
| 3.   | Технике мерења – скалирање, социометрија интервју | III               | Фронтални,<br>Вербални,<br>Аудио - визуелни | Интерактивна настава |
| 4.   | Колоквијум  | IV                |   |                      |
| 5.   | Технике мерења – тестирање (морф. кар)            | V                 | Фронтални,<br>Вербални,<br>Аудио - визуелни | Интерактивна настава |
| 6.   | Тестирање – мот.спос. – снаге и брзине            | VI                | Фронтални,<br>Вербални,<br>Аудио - визуелни | Интерактивна настава |
| 7.   | Тестирање – мот.спос. –флекси. и равнотеже        | VII               | Фронтални,<br>Вербални,<br>Аудио - визуелни | Интерактивна настава |
| 8.   | Тестирање – мот.спос. –коорд. и агилности         | VIII              | Фронтални,<br>Вербални,<br>Аудио - визуелни | Интерактивна настава |
| 9.   | Тестирање – мот.спос. – издрж. и прецизност       | IX                | Фронтални,<br>Вербални,<br>Аудио - визуелни | Интерактивна настава |
| 10.  | Тестирање – мот.спос. старијих особа              | X                 | Фронтални,<br>Вербални,<br>Аудио - визуелни | Интерактивна настава |

|             |  |                          |  |                            |
|-------------|--|--------------------------|--|----------------------------|
| 11.         | Лабораторијска тестирања 1   | XI                       | Фронтални,<br>Вербални,<br>Аудио - визуелни          | Интерактивна<br>настава    |
| 12.         | Лабораторијска тестирања 2   | XII                      | Фронтални,<br>Вербални,<br>Аудио - визуелни          | Интерактивна<br>настава    |
| 13.         | Тестирање функционалних способности                                      | XIII                     | Фронтални,<br>Вербални,<br>Аудио - визуелни          | Интерактивна<br>настава    |
| 14.         | Тестирање когнитивних способности  | XIV                      | Фронтални,<br>Вербални,<br>Аудио - визуелни          | Интерактивна<br>настава    |
| 15.         | Тестирање и конативних карактеристика                                    | XV                       | Фронтални,<br>Вербални,<br>Аудио - визуелни          | Интерактивна<br>настава    |
| <b>Р.б.</b> | <b>Наставни садржаји/вежбе</b>   | <b>Недеља у семестру</b> | <b>Облици и методе наставе</b>                       | <b>Предиспитне обавезе</b> |
| 1.          | Примена тестирања моторичких способности спортиста.                      | I                        | Групни, вербални,<br>демонстрација,<br>практични рад | Интерактивна<br>настава    |
| 2.          |  | II                       |  |                            |
| 3.          |  | III                      |  |                            |
| 4.          |  | IV                       |  |                            |
| 5.          |  | V                        |  |                            |
| 6.          | Примена тестирања функционалних способности спортиста.                   | VI                       | Групни, вербални,<br>демонстрација,<br>практични рад | Интерактивна<br>настава    |
| 7.          |  | VII                      |  |                            |
| 8.          |  | VIII                     |  |                            |
| 9.          |  | IX                       |  |                            |
| 10.         | Поступак мерења лабораторијских тестова (Опто Јумп...)                   | X                        | Групни, вербални,<br>демонстрација,<br>практични рад | Интерактивна<br>настава    |
| 11.         | Поступак мерења лабораторијских тестова (Имада и Мио тест...)            | XI                       | Групни, вербални,<br>демонстрација,<br>практични рад | Интерактивна<br>настава    |
| 12.         | Учешће у организација тестирања неке спортске групе                      | XII                      | Групни, вербални,<br>демонстрација,<br>практични рад | Интерактивна<br>настава    |
| 13.         | Поступак мерење тестова за процену моторичких способности старијих особа | XIII                     | Групни, вербални,<br>демонстрација,<br>практични рад | Интерактивна<br>настава    |
| 14.         | Биохемијски показатељи стања тренираности спортисте.                     | XIV                      | Групни, вербални,<br>демонстрација,<br>практични рад | Интерактивна<br>настава    |
| 15.         | Колоквијум   | XV                       |  |                            |

#### ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

**Теоријска и практична настава:** Студент се евидентира и на основу посећености настави, добија бодове за присутност. Да би добио минимални број поена, на теоријским предавањима мора да присуствује најмање на 50% часова, а на практичним предавањима најмање 80% од одржаних часова. **Консултације:** Реализују се два пута недељно. Распоред је истакнут на огласној табли испред кабинета. **Теоријски колоквијум :** Полаже се писмено и садржи градиво предвиђено за тај колоквијум (тестирање и карактеристике мерења и технике мерења). Минимални број поена за пролаз је 15. **Практични колоквијум:** Подразумева процену знања и сналажења приликом организације тестирања неке групе испитаника. Минимални број поена за пролаз је 5. **Интерактивна настава:** Подразумева самосталну припрему теоријских и практичних наставних тема. Минимални број поена је 0 до 5. **Завршни испит:** Обухвата наставне тема које су предвиђене за испит (не обухвата градиво које се припрема за колоквијум) и полаже се усменим путем.

#### УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

Препоручена литература

1. Madić.D., et all. (2015). *Merni instrumenti*. Niš: FSFV.

2. Сударов, Н. и Фратрић, Ф. (2010). *Дијагностика тренираности спортиста*. Нови Сад: Покрајински завод за спорт.
3. Сударов, Н. (2007). *Тестови за процену физичких перформанси*. Нови Сад: Покрајински завод за спорт.
4. Kaminski, L.A., et al. (2006). *ACSM'S Resource manual for guidelines for exercise testing and prescription*. Philadelphia, Baltimore, et al.: Lippincott Williams & Wilkins
5. Howley, E.T., and Thompson, D.L. (2012). *Fitness professional's handbook*. Human Kinetics

**НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)**

| Предиспитне обавезе  | Максимум  | Завршни испит | Максимум  |
|----------------------|-----------|---------------|-----------|
| Настава              | 10        | Завршни испит | 30        |
| Колоквијум 1+2       | 30        |               |           |
| Интерактивна настава | 5         |               |           |
| СИР                  | 15        |               |           |
| <b>УКУПНО</b>        | <b>70</b> |               | <b>30</b> |

**НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ**

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Предавања:</b><br/> <i>др Дејан Модић, редовни професор</i><br/> <i>др Миодраг Коцић, редовни професор</i></p> | <p><b>Вежбе:</b><br/> <i>др Дејан Модић, редовни професор</i><br/> <i>др Миодраг Коцић, редовни професор</i></p> |
|--|--|

**План извођења наставе на предмету: Стручна пракса**

| <b>ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ</b>  |   |                   |  |                                   |
|---|---|-------------------|--|-----------------------------------|
| <b>Студијски програм:</b> Мастер академске студије, физичко васпитање, физичка активност и здравље  |   |                   |  |                                   |
| <b>Назив предмета:</b> Стручна пракса   |   |                   |  |                                   |
| <b>Година и семеста:</b> I година II семестар (Фебруар/Мај)   |   |                   |  |                                   |
| <b>Статус предмета:</b> Обавезан; Број ЕСПБ: 3  |   |                   |  |                                   |
| <b>Место извођења наставе:</b> Просторије на ФСФВ   |   |                   |  |                                   |
| <b>Број часова активне наставе недељно (остали часови):</b> 6   |   |                   |  |                                   |
| <b>Школска година:</b> 2021/2022  |   |                   |  |                                   |
| <b>Услов:</b> Нама посебних услова за слушање предмета  |   |                   |  |                                   |
| <b>ЦИЉ И ИСХОД</b>  |   |                   |  |                                   |
| <b>Циљ:</b> Оспособљавање студената за стручно-педагошки рад у фитнес клубовима и центрима, спортским клубовима и здравственим установама, кроз планирање, програмирање, управљање, праћење и вредновање физичких активности, као и проналажењу и коришћењу стручних и педагошких информација које ће користити у практичном раду.  |   |                   |  |                                   |
| <b>Исход:</b> Студенти ће праксом, и теоријском припремом у оквиру исте, бити оспособљени за реализацију садржаја планираних физичких активности у свакодневној пракси у фитнес клубовима и центрима, спортским клубовима, школама и здравственим установама. Моћи ће да самостално конципирају и програмирају програме вежбања, успешно реализују и спроводе програме, прате ефекте вежбања, комуницирају са учесницима, примењују педагошке принципе и методе у раду са различитим узрасним категоријама и групама. |   |                   |  |                                   |
| <b>САДРЖАЈ</b>  |   |                   |  |                                   |
| <i>Практична настава</i>  |   |                   |  |                                   |
| Омогућава практичну примену савремених релевантних знања из области предвиђених наставним планом и програмом стручних предмета на студијском програму. Настава подразумева реализацију стручне праксе (са предвиђеним фондом часова) у школама, фитнес клубовима и центрима, спортским клубовима и здравственим установама под менторством руководиоца стручне праксе.  |   |                   |  |                                   |
| <b>ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ</b>   |   |                   |  |                                   |
| Р.б.  | Наставни садржаји/вежбе   | Недеља у семестру | Облици и методе наставе                                      | Предиспитне обавезе               |
| 1.  | Практичан рад из области и садржаја наставних предмета на студијском програму |                   | Метода усменог излагања; Интерактивна настава; Практичан рад | Практична настава (практични рад) |
| 2.  |   |                   |  |                                   |
| 3.  |   |                   |  |                                   |
| 4.  |   |                   |  |                                   |
| 5.  |   |                   |  |                                   |
| 6.  |   |                   |  |                                   |
| 7.  |   |                   |  |                                   |
| 8.  |   |                   |  |                                   |
| 9.  |   |                   |  |                                   |
| 10.   |   |                   |  |                                   |
| 11.   |   |                   |  |                                   |
| 12.   |   |                   |  |                                   |
| 13.   |   |                   |  |                                   |
| 14.   |   |                   |  |                                   |
| 15.   |   |                   |  |                                   |

**ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА**

**Практична настава (практични рад):** На основу евиденције (потврда о реализацији студентске праксе, коју издаје надлежно лице из Установе где је стручна пракса реализована) студент може добити максимално 40 (четрдесет) бодова.

**Теоријски испит (одбрана Дневника стручне праксе):** подразумева одговоре на насумично постављена питања из области у којој је студент реализовао практичну наставу. Студент је дужан да одбрани *Дневник стручне праксе* који је водио током реализације праксе. Током одбране *Дневника стручне праксе*, наставник поставља питања студенту везана за проблематику праксе коју је реализовао, и уколико је студент показао задовољавајући нови знања, студент добија прелазну оцену. Ако студент није показао задовољавајући нови знања, наставник упућује студента да стручну праксу похађа поново. Потребно је остварити минимално 11 (једанаест) поена.

**УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА**

/

**НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)**

| Предиспитне обавезе               | Максимум  | Завршни испит                                     | Максимум  |
|-----------------------------------|-----------|---|-----------|
| Практична настава (практични рад) | 40        | Теоријски испит (одбрана дневника стручне праксе) | 60        |
|                                   |           |   |           |
|                                   |           |   |           |
| <b>УКУПНО</b>                     | <b>40</b> |   | <b>60</b> |

**НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ****Предавања:***др Љиљана Бјелаковић, ванредни професор***Вежбе:***др Љиљана Бјелаковић, ванредни професор  
Стефан Ђорђевић, асистент*

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ   |  |                   |                         |                     |
|---|--|-------------------|-------------------------|---------------------|
| <b>Студијски програм:</b> Мастер академске студије, физичко васпитање, физичка активност и здравље  |  |                   |                         |                     |
| <b>Назив предмета:</b> <b>Корективно вежбање, физикална терапија и здравље</b>  |  |                   |                         |                     |
| <b>Година и семеста:</b> I година II семестар (Фебруар/Мај)   |  |                   |                         |                     |
| <b>Статус предмета:</b> Изборни; <b>Број ЕСПБ:</b> 6  |  |                   |                         |                     |
| <b>Место извођења наставе:</b> Просторије на ФСФВ   |  |                   |                         |                     |
| <b>Број часова активне наставе недељно (П+В+СИР+ДОН):</b> 1+2+1+0   |  |                   |                         |                     |
| <b>Школска година:</b> 2021/2022  |  |                   |                         |                     |
| <b>Услов:</b> Нема посебних услова за слушање предмета  |  |                   |                         |                     |
| ЦИЉ И ИСХОД   |  |                   |                         |                     |
| <b>Циљ:</b> Оспособљавање студената за планирање, програмирање, управљање и праћење програма физичког вежбања код особа са различитим обољењима.  |  |                   |                         |                     |
| <b>Исход:</b> Теоријском и практичном наставом, као и самосталним истраживачким радом, студенти ће бити оспособљени да користе концептуалне и практичне алате за конципирање и управљање програмима физичког вежбања, да анализирају тренутно стање и примене конкретне програме прилагођене посебним популацијама са различитим обољењима. |  |                   |                         |                     |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ  |  |                   |                         |                     |
| Р.б.  | Наставни садржаји/предавања  | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1.  | Здравствени значај физичке активности<br>Здравствени преглед пре почетка активности                              | I                 |                         |                     |
| 2.  | Физиолошки и психолошки бенефити вежбања за оболеле од кардиоваскуларних болести                                 | II                |                         |                     |
| 3.  | Физичка активности као саставни део лечења и рехабилитације срчаних болесника                                    | III               |                         |                     |
| 4.  | Коронарна срчана болест, атеросклероза и хипертензија-уводна предавања   | IV                |                         |                     |
| 5.  | Ефекти вежбања на оболеле од кардиоваскуларних болести   | V                 |                         |                     |
| 6.  | Шећерна болест тип 2, дефиниција, етиологија, епидемиологија лечење  | VI                |                         |                     |
| 7.  | Физичка активност у превенцији и лечењу дијабетеса типа 2  | VII               |                         |                     |
| 8.  | Колоквијум   | VIII              |                         |                     |
| 9.  | Остеопороза, дефиниција, ризико фактори за настанак болести. Физичка активност у превенцији и лечењу остеопорозе | IX                |                         |                     |
| 10.   | Физичка активност и малигне болести  | X                 |                         |                     |
| 11.   | Гојазност етиологија, епидемиологија и лечење  | XI                |                         |                     |
| 12.   | Физикални агенси-Уводна предавања<br>Терапијска примена физикалних агенаса                                       | XII               |                         |                     |
| 13.   | Body mind(mindful exercise) програм вежбања и здравствени бенефити.  | XIII              |                         |                     |
| 14.   | Вежбе у води, специфичности и здравствени значај.  | XIV               |                         |                     |

| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе   | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
|------|---|-------------------|-------------------------|---------------------|
| 1.   | Типична прескрипција физичког вежбања у лечењу и рехабилитационим програмима оболелих од КВС болести. | I                 |                         |                     |
| 2.   | Планирање вежбања за задате студије случаја оболелих од КВС болести.                                  | II                |                         |                     |
| 3.   | Типична прескрипција физичког вежбања као саставни део лечења оболелих од шећерне болести.            | III               |                         |                     |
| 4.   | Планирање вежбања за задате студије случаја оболелих од дијабетеса.                                   | IV                |                         |                     |
| 5.   | Модерни Mindful програми вежбања.   | V                 |                         |                     |
| 6.   | Модерни Mindful програми вежбања(семинари).   | VI                |                         |                     |
| 7.   | Вежбање у води (семинари).  | VII               |                         |                     |
| 8.   | Корективно вежбање-различити програми вежбања за корекцију деформитета кичме и стопала                | VIII              |                         |                     |
| 9.   | Корективно вежбање-различити програми вежбања за корекцију деформитета кичме и стопала                | IX                |                         |                     |
| 10.  | Физичка активност и остеопороза   | X                 |                         |                     |
| 11.  | Физичка активност као саставни део рехабилитационих програма код особа са болом у леђима              | XI                |                         |                     |
| 12.  | Физикални агенси и њихова терапијска примена(семинари)  | XII               |                         |                     |
| 13.  | Програмирање вежбања за задате студије случаја у лечењу гојазних особа                                | XIII              |                         |                     |
| 14.  | Колоквијум  | XIV               |                         |                     |

#### ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

**Теоријска настава и вежбе:** Посећеност настави се евидентира, и на крају семестра бодује одговарајућим бројем поена. **Семинарски рад:** Студент добија тему за израду семинарског рада, из области које су обухваћене планом и програмом предмета, за коју показује највише интересовања. **Теоријски колоквијум:** Први теоријски колоквијум подразумева проверу знања из пређене прве половине градива. **Интерактивна настава:** Подразумева самосталну припрему студента за презентацију дела градива, активност на настави. **Теоријски испит:** Подразумева проверу знања из друге половине градива.

#### УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

##### Препоручена литература

1. Bouchard, C., and Katzmarzyk, P.T. (2010). *Physical activity and obesity*. Champaign Il: Human Kinetics
2. Jons, C.J., and Rose, D.J. (2005). *Physical activity instruction of older adults*. Champaign Il: Human Kinetics
3. Kaminski, L.A., et all. (2006). *ACSM'S Resource manual for guidelines for exercise testing and prescription*. Philadelphia, Baltimor, et all.: Lippincott Williams & Wilkins
4. Kohl III, H., and Murray, T. (2012). *Foundations of physical activity and public health*. Champaign Il: Human Kinetics
5. Howley, E.T., and Thompson, D.L. (2012). *Fitness professional's handbook*. Champaign Il: Human Kinetics

**НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)**

| <b>Предиспитне обавезе</b> | <b>Максимум</b> | <b>Завршни испит</b>             | <b>Максимум</b> |
|----------------------------|-----------------|----------------------------------|-----------------|
| Настава                    | 10              | Завршни испит (усмени, писмени ) | 40              |
| Колоквијум                 | 30              |                                  |                 |
| Семинарски рад             | 10              |                                  |                 |
| Интерактивна настава       | 10              |                                  |                 |
| <b>УКУПНО</b>              | <b>60</b>       |                                  | <b>40</b>       |

**НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ**

|   |   |
|---|---|
| <b>Предавања:</b><br><i>др Љиљана Бјелаковић, ванредни професор</i> | <b>Вежбе:</b><br><i>др Љиљана Бјелаковић, ванредни професор</i> |
|---|---|



План извођења наставе на предмету: **Седентарни начин живота и јавно здравље**

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ   |   |                   |   |                     |
|---|---|-------------------|---|---------------------|
| <b>Студијски програм:</b> Мастер академске студије, физичко васпитање, физичка активност и здравље  |   |                   |   |                     |
| <b>Назив предмета:</b> <b>Седентарни начин живота и јавно здравље</b>   |   |                   |   |                     |
| <b>Година и семеста:</b> I година II семестар (Фебруар/Мај)   |   |                   |   |                     |
| <b>Статус предмета:</b> Изборни; Број ЕСПБ: 6   |   |                   |   |                     |
| <b>Место извођења наставе:</b> Просторије на ФСФВ   |   |                   |   |                     |
| <b>Број часова активне наставе недељно (П+В+СИР+ДОН):</b> 1+2+1+0   |   |                   |   |                     |
| <b>Школска година:</b> 2021/2022  |   |                   |   |                     |
| <b>Услов:</b> Нема посебних услова за слушање предмета  |   |                   |   |                     |
| ЦИЉ И ИСХОД   |   |                   |   |                     |
| <b>Циљ:</b> Разумевање улоге вежбања у контроли телесне тежине. Идентификовање параметара телесне композиције Развијање знања о релацијама седентарног понашања и здравља и коришћење научних сазнања везаних здравље.                        |   |                   |   |                     |
| <b>Исход:</b> Након завршетка курса студенти ће знати последице седентарног понашања и физичке неактивности. Моћи ће да, у складу са одређеним параметрима предлажу фитнес програме за децу, младе и старе људе у функцији побољшања здравља. |   |                   |   |                     |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ  |   |                   |   |                     |
| Р.б.  | Наставни садржаји/предавања   | Недеља у семестру | Облици и методе наставе                                   | Предиспитне обавезе |
| 1.  | Упознавање са садржајем предмета и организацијом теоријске наставе. | I                 | Метода усменог излагања                                   |                     |
| 2.  | Основни појмови   | II                | Метода усменог излагања; А-В метода; Интерактивна настава |                     |
| 3.  | Тренд физичке активности/седентарног начина живота у свету          | III               |   |                     |
| 4.  | Тренд физичке активности/ седентарног начина живота у Европи        | IV                |   |                     |
| 5.  | Тренд физичке активности/ седентарног начина живота у Србији        | V                 |   |                     |
| 6.  | Провера садржаја из претходних 5 недеља                             | VI                |   | Провера знања       |
| 7.  | Детерминанте здравља  | VII               |   |                     |
| 8.  | Физичка активност и заштита здравља                                 | VIII              |   |                     |
| 9.  | Физичка активност и јавно здравље                                   | IX                |   |                     |
| 10.   | Седентарни начин живота и гојазност                                 | X                 |   |                     |
| 11.   | Седентарни начин живота и ментално здравље                          | XI                |   |                     |
| 12.   | Седентарни начин живота и кардиоваскуларне болести                  | XII               |   |                     |
| 13.   | Седентарни начин живота и дијабетес                                 | XIII              |   |                     |
| 14.   | Седентарни начин живота и мишићно-коштано здравље                   | XIV               |   |                     |
| 15.   | Препоруке   | XV                |   |                     |

| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе  | Недеља у семестру | Облици и методе наставе   | Предиспитне обавезе |
|------|--|-------------------|---|---------------------|
| 1.   | Упознавање са организацијом практичне наставе и подела у групе.  | I                 | Метода усменог излагања   |                     |
| 2.   | Здравствени аспекти физичке активности<br>Групна и самостална процена нивоа физичких активности/седентарног начина живота и здравља. | II                | Фронтални, групни, индивидуални, рад у паровима. Метода усменог излагања, демонстрације, комбиновни метод |                     |
| 3.   |  | III               |   |                     |
| 4.   |  | IV                |   |                     |
| 5.   |  | V                 |   |                     |
| 6.   |  | VI                |   |                     |
| 7.   |  | VII               |   |                     |
| 8.   |  | VIII              |   |                     |
| 9.   |  | IX                |   |                     |
| 10.  |  | X                 |   |                     |
| 11.  |  | XI                |   |                     |
| 12.  |  | XII               |   |                     |
| 13.  |  | XIII              |   |                     |
| 14.  |  | XIV               |   |                     |
| 15.  |  | XV                |   |                     |

#### ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

**Похађање наставе:** Ако студент активно учествује на 50% часова одржане теоријске и практичне наставе добија минимални број бодова (укупно 5 поена). Број бодова биће пропорционално увећаван у складу са похађањем наставе у току семестра али не може бити већи од 10.

**Консултације:** Два пута недељно у складу са распоредом часова. **Колоквијум:** Обухвата 20 питања из првих 5 наставних јединица. Свако тачно одговорено питање вреднује се 1 поеном. Потребно је остварити минимално 10 (десет) поена. **Семинарски рад:** подразумева израду семинарског рада на изабрану тему. **Интерактивна настава:** подразумева следеће активности – Излагање дела теоријске и/или практичне наставе (презентација); Анкетирање; Процена физичке активности педометрима. Минимални број поена за ову предиспитну обавезу износи 5 (пет). **СИР:** подразумева анализу и писање извештаја о изабраној теми. Потребно је остварити минимално 5 поена. **Теоријски испит:** подразумева одговоре на насумично извучена питања из области које нису обухваћене колоквијумима.

#### УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

##### Препоручена литература:

1. Sharkey, B.J., and Gaskill, S.E. (2008). *Vežbanje i zdravlje (Fitness and health)*. Beograd: Data Status.
2. Bouchard, C., and Katzmarzyk, P.T. (2010). *Physical activity and obesity*. Champaign Il: Human Kinetics
3. Kohl III, H., and Murray, T. (2012). *Foundations of physical activity and public health*. Champaign Il: Human Kinetics
4. Хајмер, С. (2010). *Кораци према здрављу – европски оквири за унапређење телесне активности и здравља*. Загреб: Кинезиолошки факултет.
5. Хајмер, С. (2010). *Тјелесна активност и здравље у европи – докази за акцију*. Загреб: Кинезиолошки факултет.

**НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)**

| <b>Предиспитне обавезе</b> | <b>Максимум</b> | <b>Завршни испит</b> | <b>Максимум</b> |
|----------------------------|-----------------|----------------------|-----------------|
| Настава                    | 10              | Завршни испит        | 40              |
| Колоквијум                 | 20              |                      |                 |
| Семинарски рад             | 20              |                      |                 |
| Интерактивна настава       | 10              |                      |                 |
| <b>УКУПНО</b>              | <b>60</b>       |                      | <b>40</b>       |

**НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ**

|  |  |
|--|--|
| <b>Предавања:</b><br><i>др Дејан Мадић, редовни професор</i> | <b>Вежбе:</b><br><i>др Дејан Мадић, редовни професор</i><br><i>Стефан Ђорђевић, асистент</i> |
|--|--|

План извођења наставе на предмету: **Вежбање за младе**

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ  |   |                   |   |                         |                     |
|--|---|-------------------|---|-------------------------|---------------------|
| <b>Студијски програм:</b> Мастер академске студије, физичко васпитање, физичка активност и здравље   |   |                   |   |                         |                     |
| <b>Назив предмета:</b> <b>Вежбање за младе</b>   |   |                   |   |                         |                     |
| <b>Година и семеста:</b> I година II семестар (Фебруар/Мај)  |   |                   |   |                         |                     |
| <b>Статус предмета:</b> Изборни; Број ЕСПБ: 6  |   |                   |   |                         |                     |
| <b>Место извођења наставе:</b> Просторије на ФСФВ  |   |                   |   |                         |                     |
| <b>Број часова активне наставе недељно (П+В+СИР+ДОН):</b> 1+2+1+0  |   |                   |   |                         |                     |
| <b>Школска година:</b> 2021/2022   |   |                   |   |                         |                     |
| <b>Услов:</b> Нема посебних услова за слушање предмета   |   |                   |   |                         |                     |
| ЦИЉ И ИСХОД  |   |                   |   |                         |                     |
| <b>Циљ:</b> Добити знања и вештине зарад у спортско-рекреативним центрима, организацијама и клубовима за рекреацију, кроз програмирање, планирање, моделирање, управљање, праћење и вредновање физичких активности намењених младима.  |   |                   |   |                         |                     |
| <b>Исход:</b> Након завршетка курса студенти ће бити оспособљени да реализују различите облике телесног вежбања у пракси са младима, да конципирају и програмирају фитнес програме и успешно их реализују, да примењују принципе фитнес процене, да прате ефекте вежбања и комуницирају са учесницима. |   |                   |   |                         |                     |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ   |   |                   |   |                         |                     |
| Р.б.   | Наставни садржаји/предавања   | Недеља у семестру | Облици и методе наставе                                   | Предиспитне обавезе     |                     |
| 1.   | Упознавање са садржајем предмета, организацијом наставе и реализацијом предиспитних обавеза | I                 | Метода усменог излагања                                   |                         |                     |
| 2.   | Дефиниције основних појмова   | II                | Метода усменог излагања; А-В метода; Интерактивна настава |                         |                     |
| 3.   | Фазе развоја детета   | III               |   |                         |                     |
| 4.   | Физичка активност младих – европске и светске тенденције                                    | IV                |   |                         |                     |
| 5.   | Физичка активности младих у Србији  | V                 |   |                         |                     |
| 6.   | <b>ТЕСТ</b>   | VI                |   | Провера знања           |                     |
| 7.   | Ефекти вежбања на младе   | VII               |   |                         |                     |
| 8.   | Кардиореспираторни фитнес младих  | VIII              |   |                         |                     |
| 9.   | Мишићни фитнес младих   | IX                |   |                         |                     |
| 10.  | Флексибилност младих  | X                 |   |                         |                     |
| 11.  | Квалитет живота младих особа  | XI                |   |                         |                     |
| 12.  | Утврђивање – тестирање фитнес компоненти младих особа                                       | XII               |   |                         |                     |
| 13.  | Препоруке за вежбање деце предшколског узраста  | XIII              |   |                         |                     |
| 14.  | Препоруке за вежбање деце основне школе   | XIV               |   |                         |                     |
| 15.  | Препоруке за вежбање средњошколске популације   | XV                |   |                         |                     |
| Р.б.   | Наставни садржаји/вежбе   | Недеља у семестру |   | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1.   | Упознавање са организацијом практичне наставе и подела у групе.                             | I                 | Метода усменог излагања                                   |                         |                     |
| 2.   | Аспекти вежбања на психичко и физичко здравље младих особа                                  | II                |   |                         |                     |

|     |   |      |   |
|-----|---|------|---|
| 3.  | Процењивање нивоа физичких активности младих  | III  | Комбиновани метод<br>Самостални рад студената |
| 4.  | Процењивање нивоа телесних компоненти младих  | IV   |   |
| 5.  | Процењивање нивоа физичких способности младих | V    |   |
| 6.  |   | VI   |   |
| 7.  |   | VII  |   |
| 8.  |   | VIII |   |
| 9.  |   | IX   |   |
| 10. |   | X    |   |
| 11. |   | XI   |   |
| 12. |   | XII  |   |

### ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

На предиспитним обавезама студент је обавезан да оствари минимум од 30 поена. **СИР самостални истраживачки рад:** подразумева анализу и писање извештаја о изабраној теми; Процењивање нивоа физичких активности, телесних компоненти и физичких способности младих. Обавезан је минимум од 10 поена. **Колоквијум теорија:** Обухвата 15 питања из првих пет наставних јединица. Сваки тачан одговор вреднује се једним поеном. Обавезан је минимум од 10 поена. **Интерактивна настава:** израда семинарског рада; излагање дела теоријске и/или практичне наставе (презентација); Анкетирање; Обавезан је минимум од 5 поена. **Теоријски испит:** се полаже усмено или писмено (три питања случајним избором). Обухвата наставне садржаје који нису обухваћени колоквијумом. Код усменог или писменог полагања потпун одговор се вреднује са 10 поена. Студент може освојити још 10 поена писаном презентацијом одређеног програма вежбања. **Консултације:** два пута недељно у складу са распоредом часова.

### УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

#### Препоручена литература

1. Southern, M.S. (2014). *Safe and effective exercise for overweight youth*. CRC Press Taylor & Francis group
2. Sharkey, B.J., and Gaskill, S.E. (2008). *Vežbanje i zdravlje (Fitness and health)*. Beograd: Data Status.
3. Howley, E.T., and Thompson, D.L. (2012). *Fitness professional's handbook*. Champaign Il: Human Kinetic

### НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе  | Максимум  | Завршни испит       | Максимум  |
|----------------------|-----------|---------------------|-----------|
| Настава              | 10        | Усмени испит        | 30        |
| Колоквијум - Тест    | 15        | Писана презентација | 10        |
| Интерактивна настава | 15        |                     |           |
| СИР                  | 20        |                     |           |
| <b>УКУПНО</b>        | <b>60</b> |                     | <b>40</b> |

### НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

#### Предавања:

др Саша Величковић, редовни професор

#### Вежбе:

др Саша Величковић, редовни професор

План извођења наставе на предмету: **Здраво старење и вежбање**

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ  |   |                   |                                      |                     |
|--|---|-------------------|--------------------------------------|---------------------|
| <b>Студијски програм:</b> Мастер академске студије, физичко васпитање, физичка активност и здравље   |   |                   |                                      |                     |
| <b>Назив предмета:</b> <b>Здраво старење и вежбање</b>   |   |                   |                                      |                     |
| <b>Година и семеста:</b> I година II семестар (Фебруар/Мај)  |   |                   |                                      |                     |
| <b>Статус предмета:</b> Изборни; Број ЕСПБ: 6  |   |                   |                                      |                     |
| <b>Место извођења наставе:</b> Просторије на ФСФВ  |   |                   |                                      |                     |
| <b>Број часова активне наставе недељно (П+В+СИР+ДОН):</b> 1+2+1+0  |   |                   |                                      |                     |
| <b>Школска година:</b> 2021/2022   |   |                   |                                      |                     |
| <b>Услов:</b> Нема посебних услова за слушање предмета   |   |                   |                                      |                     |
| ЦИЉ И ИСХОД  |   |                   |                                      |                     |
| <b>Циљ:</b> Разумевање основних промена антрополошких карактеристика и способности са годинама живота. Проширити и интегрисати знања о физиологији и психологији старења са физиологијом и психологијом вежбања у циљу здравог старења и превенције обољевања. Познавање основа тренинга за популацију старих. Утврђивање нивоа физичких активности и фитнеса старих особа.                |   |                   |                                      |                     |
| <b>Исход:</b> После успешно савладаног курса студенти ће моћи да користе стечена знања о стању, тренду и промена које се дешавају код старих особа. У пракси ће моћи да конципирају фитнес програме, као и да у пракси са старима примене одговарајуће програме вежбања. Такође биће оспособљени за праћење ефеката примењених програма и вршења надзора фитнес програма код старих особа. |   |                   |                                      |                     |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ   |   |                   |                                      |                     |
| Р.б.   | Наставни садржаји/предавања   | Недеља у семестру | Облици и методе наставе              | Предиспитне обавезе |
| 1.   | Упознавање са садржајем предмета и организацијом теоријске наставе. | I                 | Метода усменог излагања              |                     |
| 2.   | Дефиниције основних појмова   | II                |                                      |                     |
| 3.   | Старење - тренд (природни процес, теорија старења)                  | III               | Метода усменог излагања; А-В метода; |                     |
| 4.   | Физичка активности старих особа у Европи и свету                    | IV                | Интерактивна настава                 |                     |
| 5.   | Физичка активности старих особа у Србији                            | V                 |                                      |                     |
| 6.   | <b>Провера садржаја из претходних 5 недеља</b>                      | VI                | Провера знања                        | <b>Колоквијум</b>   |
| 7.   | Ефекти вежбања на популацију старих особа                           | VII               |                                      |                     |
| 8.   | Старење и кардиореспираторни фитнес                                 | VIII              |                                      |                     |
| 9.   | Старење и мишићни фитнес  | IX                | Метода усменог излагања; А-В метода; |                     |
| 10.  | Старење и флексибилност   | X                 | Интерактивна настава                 |                     |
| 11.  | Старење и квалитет живота   | XI                |                                      |                     |
| 12.  | Мерење фитнеса старих особа   | XII               |                                      |                     |
| 13.  | Радна способност и старење  | XIII              |                                      |                     |
| 14.  | Препоруке за вежбање особа трећег доба                              | XIV               |                                      |                     |
| 15.  |   | XV                |                                      |                     |
| Р.б.   | Наставни садржаји/вежбе   | Недеља у семестру | Облици и методе наставе              | Предиспитне обавезе |
| 1.   | Упознавање са организацијом практичне наставе и подела у групе.     | I                 | Метода усменог излагања              |                     |

|     |  |      |   |  |
|-----|--|------|---|--|
| 2.  | Здравствени аспекти здравог старења и вежбања<br>Групна и самостална процена нивоа физичких активности/седентарног начина живота и здравља старих особа. | II   | Фронтални, групни, индивидуални, рад у паровима. Метода усменог излагања, демонстрације, комбиновни метод |  |
| 3.  |  | III  |   |  |
| 4.  |  | IV   |   |  |
| 5.  |  | V    |   |  |
| 6.  |  | VI   |   |  |
| 7.  |  | VII  |   |  |
| 8.  |  | VIII |   |  |
| 9.  |  | IX   |   |  |
| 10. |  | X    |   |  |
| 11. |  | XI   |   |  |
| 12. |  | XII  |   |  |
| 13. |  | XIII |   |  |
| 14. |  | XIV  |   |  |
| 15. |  | XV   |   |  |

### ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

**Похађање наставе:** Ако студент активно учествује на 50% часова одржане теоријске и практичне наставе добија минимални број бодова (укупно 5 поена). Број бодова биће пропорционално увећаван у складу са похађањем наставе у току семестра али не може бити већи од 10.

**Консултације:** Два пута недељно у складу са распоредом часова. **Колоквијум:** Обухвата 20 питања из првих 5 наставних јединица. Свако тачно одговорено питање вреднује се 1 поеном. Потребно је остварити минимално 10 (десет) поена. **Семинарски рад:** подразумева израду семинарског рада на изабрану тему. **Интерактивна настава:** подразумева следеће активности – Излагање дела теоријске и/или практичне наставе (презентација); Анкетирање; Процена физичке активности педометрима. Минимални број поена за ову предиспитну обавезу износи 5 (пет). **СИР:** подразумева анализу и писање извештаја о изабраној теми. Потребно је остварити минимално 5 поена. **Теоријски испит:** подразумева одговоре на насумично извучена питања из области које нису обухваћене колоквијумима.

### УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

#### Препоручена литература

1. Пантелић, С. (2014). Физичка активност и фитнес компоненте старих особа. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања Универзитета у Нишу.
2. Jons, C.J., and Rose, D.J. (2005). *Physical activity instruction of older adults*. Champaign Il: Human Kinetics
3. Sharkey, B.J., and Gaskill, S.E. (2008). *Vežbanje i zdravlje (Fitness and health)*. Beograd: Data Status.
4. Brill, P.A. (2004). *Functional fitness for older adults*. Champaign Il: Human Kinetics

### НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум  | Завршни испит | Максимум  |
|---------------------|-----------|---------------|-----------|
| Активна настава     | 10        | Завршни испит | 40        |
| Колоквијум          | 20        |               |           |
| Семинарски рад      | 10        |               |           |
| Интерактивна        | 10        |               |           |
| СИР                 | 10        |               |           |
| <b>УКУПНО</b>       | <b>60</b> |               | <b>40</b> |

### НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

#### Предавања:

др Ивана Бојић, редовни професор

#### Вежбе:

др Ивана Бојић, редовни професор

План извођења наставе на предмету: **Адаптирана физичка активност**

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ   |  |                   |                                 |                     |
|---|--|-------------------|---------------------------------|---------------------|
| <b>Студијски програм:</b> Мастер академске студије, физичко васпитање, физичка активност и здравље  |  |                   |                                 |                     |
| <b>Назив предмета:</b> <b>Адаптирана физичка активност</b>  |  |                   |                                 |                     |
| <b>Година и семеста:</b> I година II семестар (Фебруар/Мај)   |  |                   |                                 |                     |
| <b>Статус предмета:</b> Изборни; <b>Број ЕСПБ:</b> 6  |  |                   |                                 |                     |
| <b>Место извођења наставе:</b> Просторије на ФСФВ   |  |                   |                                 |                     |
| <b>Број часова активне наставе недељно (П+В+СИР+ДОН):</b> 1+2+1+0   |  |                   |                                 |                     |
| <b>Школска година:</b> 2021/2022  |  |                   |                                 |                     |
| <b>Услов:</b>   |  |                   |                                 |                     |
| Услови за слушање предмета:   |  |                   |                                 |                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• услови регулисани законом и актима факултета.</li> </ul>   |  |                   |                                 |                     |
| Услови за излазак на завршни испит:   |  |                   |                                 |                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• услови регулисани законом и актима факултета;</li> <li>• 30 освојених поена у оквиру предиспитних активности;</li> <li>• услови дати у опису предиспитних и испитних обавеза.</li> </ul>   |  |                   |                                 |                     |
| ЦИЉ И ИСХОД   |  |                   |                                 |                     |
| <b>Циљ:</b> Стицање теоријских сазнања и практичних вештинама о адаптираним физичким активностима и њиховом спровођењу у пракси.  |  |                   |                                 |                     |
| <b>Исход:</b> Студенти ће моћи применити стечена знања у раду са посебним популацијама младих и старих особа. Такође, моћи ће да врше сензибилизацију учесника у организационим облицима адаптираних физичких активности, да креирају програме адаптираног физичког вежбања, да спроводе инклузију и врше евалуацију. |  |                   |                                 |                     |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ  |  |                   |                                 |                     |
| Р.б.  | Наставни садржаји/предавања  | Недеља у семестру | Облици и методе наставе         | Предиспитне обавезе |
| 1.  | Патологија (дефиниција и класификација свих инвалидитета и болести).           | I                 | Вербална (монолошко-дијалогска) |                     |
| 2.  | Класификација и евалуација инвалидности  | II                |                                 |                     |
| 3.  | Правни оквири и конвенције о особама са инвалидитетом.                         | III               |                                 |                     |
| 4.  | Организационе основе адаптираног физичког вежбања.                             | IV                |                                 |                     |
| 5.  | Спортски програми у адаптираном физичком вежању.                               | V                 |                                 |                     |
| 6.  | Параолимпијски спортови.   | VI                |                                 |                     |
| 7.  | Специјална олимпијада и инклузија.   | VII               |                                 |                     |
| 8.  | Колоквијум   | VIII              | Тест (писмени)                  |                     |
| 9.  | Процена моторичких способности   | IX                | Вербална (монолошко-дијалогска) |                     |
| 10.   | Карактеристике физичких активности особа са моторним (физичким) инвалидитетом. | X                 |                                 |                     |
| 11.   | Карактеристике физичких активности особа са оштећењем слуха.                   | XI                |                                 |                     |
| 12.   | Карактеристике физичких активности особа са оштећењем вида.                    | XII               |                                 |                     |



|             |   |                          |  |                            |
|-------------|---|--------------------------|--|----------------------------|
| 13.         | Карактеристике физичких активности особа са интелектуалним инвалидитетом.   | XIII                     |  |                            |
| 14.         | Индивидуални образовни план   | XIV                      |  |                            |
| 15.         | Врсте адаптивних инклузивних активности                                     | XV                       |  |                            |
| <b>Р.б.</b> | <b>Наставни садржаји / вежбе</b>  | <b>Недеља у семестру</b> | <b>Облици и методе наставе</b>   | <b>Предиспитне обавезе</b> |
| 1.          | Патологија (дефиниција и класификација свих инвалидитета и болести).        | I                        | Вербална (монолошко дијалогска), метода демонстрације (показивање и приказивање) |                            |
| 2.          | Класификација спортиста са инвалидитетом.                                   | II                       |  |                            |
| 3.          | Класификација спортиста са инвалидитетом.                                   | III                      |  |                            |
| 4.          | Спортски програми у адаптираном физичком вежбању.                           | IV                       |  |                            |
| 5.          | Биомеханичке карактеристике спортских техника у параолимпијским спортовима. | V                        |  |                            |
| 6.          | Креирање програма вежбања за особе са физичким инвалидитетом.               | VI                       |  |                            |
| 7.          | Креирање програма вежбања за особе са физичким инвалидитетом.               | VII                      |  |                            |
| 8.          | Креирање програма вежбања за особе са оштећењем вида.                       | VIII                     |  |                            |
| 9.          | Креирање програма вежбања за особе са оштећењем вида.                       | IX                       |  |                            |
| 10.         | Креирање програма вежбања за особе са оштећењем слуха.                      | X                        |  |                            |
| 11.         | Креирање програма вежбања за особе са оштећењем слуха.                      | XI                       |  |                            |
| 12.         | Креирање програма вежбања за особе са интелектуалним инвалидитетом.         | XII                      |  |                            |
| 13.         | Креирање програма вежбања за особе са интелектуалним инвалидитетом.         | XIII                     |  |                            |
| 14.         | Инклузија у физичким активностима   | XIV                      |  |                            |
| 15.         | Индивидуални образовни план.  | XV                       |  |                            |

#### ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

**Теоријска и практична настава:** Студент се евидентира и на основу посећености настави и добија бодове за присуство. Да би добио поене за присуство настави, на теоријским предавањима мора да присуствује најмање 50% наставе, а на практичним (вежбе) најмање 80%. Минимални број поена за пролаз је 10. **Консултације:** Реализују се два пута недељно. Распоред је истакнут на огласној табли испред кабинета. **СИР:** Обрађује ширу тематику предвиђених тема из плана и програма. Подразумева самосталну припрему теоријских тема односно самостални истраживачки рад. Минимални број поена за пролаз је 10. **Теоријски колоквијум:** Полаже се писмено и садржи градиво предвиђено за колоквијум (наставне теме са теоријских предавања из првих седам наставних седмица). Минимални број поена за пролаз је 10. **Стручна пракса:** Подразумева одлазак у спортске клубове, удружења или институције које се баве особама са инвалидитетом и учествовање у извођење физичког вежбања особа са инвалидитетом или самосталну припрему практичних наставних тема. Минималан број поена је 5. **Теоријски испит:** Полаже се писмено и обухвата наставне теме које су предвиђене за испит (не обухвата градиво за колоквијум).

## УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

### Обавезна литература

1. Александровић, М., Јоргић, Б., & Мирић, Ф. (2016). Холистички приступ адаптивном физичком вежбању – уџбеник за студенте мастер академских студија. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања.
2. Ђурашковић, Р., Живковић, Д. (2009). Спорт особа са посебним потребама. Ниш: Графика „Галеб“.
3. Van lent, M. (Ed.). (2006). Count me in: A guide to Inclusive Physical Activity, Sport and Leisure for Children with a Disability. Leuven: Copyright Joint Actions Project “Sports and Physical Activity for Persons with Disabilities – Awareness, Understanding, Action”.
4. Winnick, J. P. (2005). Adapted Physical Education and Sport. Champaign, IL: Human Kinetics.

### Препоручена литература

5. Rodger, S., & Ziviani, J. (2006). Occupational therapy with children – enabling independence, Blackwell Publishing.
6. Живковић, Д. (2009). Основе кинезиологије са елементима клиничке кинезиологије. Ниш: СИА.

### НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум  | Завршни испит | Максимум  |
|---------------------|-----------|---------------|-----------|
| Настава             | 10        | Завршни испит | 40        |
| Колоквијум          | 20        |               |           |
| Стручна пракса      | 10        |               |           |
| СИР                 | 20        |               |           |
| <b>УКУПНО</b>       | <b>60</b> |               | <b>40</b> |

### НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

#### Предавања:

*др Марко Александровић, редовни професор  
др Бојан Јоргић, ванредни професор*

#### Вежбе:

*др Марко Александровић, редовни професор  
др Бојан Јоргић, ванредни професор*