

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: Основе физичке активности и јавно здравље				
Година и семеста: I година I семестар (Октобар/Јануар)				
Статус предмета: Обавезни; Број ЕСПБ: 6				
Место извођења наставе:				
Број часова активне наставе недељно (П+В+СИР+ДОН): 2+1+2+0				
Школска година: 2016/2017				
Услов: Нема посебних услова за слушање предмета				
ЦИЉ И ИСХОД				
Циљ: Разумевање концепта и структуре за примену принципа јавног здравља. Разумевање концепта физичког вежбања (физичке активности) и здравља.				
Исход: Предавањима, вежбама и студијским истраживачким радом студенти ће бити оспособљени да анализирају епидемиолошке студије у којима се процењује веза између телесне 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	Теоријска предавања	
2.	Историјски аспекти повезаности физичке активности и јавног здравља	II		
3.	Здравствене последице физичке неактивност и седатерног начина живота	III		
4.	Здравствени ефекти физичке активности на кардиорепираторну 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		Семинарски рад
8.	Здравствени ефекти физичке активности код особа са дијабетесом	VIII	Теоријска предавања	
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 узрасних група	XIV		
15.	Свеобухватни приступ концепту физичке активности и јавног здравља	XV		
Р.б.	Наставни садржаји/вежбе	Недеља у		Облици и

		семестру	методе наставе	обавезе
1.	Основе методологије истраживања у области физичке активности и јавног здравља	I	Демонстрација. Тестови, нормативи, интерпретација.	
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		Колоквијум 1
9.	Утицај социјалног окружења на физичку активност и јавно здравље	IX	Демонстрација. Групни рад.	
10.	Планирање физичке активности за гојазне и особе са прекоменом телесном масом	X		
11.	Планирање физичке активности особе са дијабетесом	XI		
12.	Планирање физичке активности деце школског узраста	XII		
13.	Планирање физичке активности особа старије животне доби	XIII		
14.	Методе евалуације ефеката физичке активности	XIV		
15.		XV		

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Консултације: Реализују се два пута недељно (усклађене са распоредом часова). Распоред је истакнут на огласној табли испред кабинета.

Семинарски рад: Обрада изабране теме из групе предложених, везаних за план и програм предмета.

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 (услов за полагање другог је положен први колоквијум).

Интерактивна настава: Обухвата самосталну припрему студента за теоријска предавања, и активности током наставе.

Теоријски испит: Студент полаже усмено. Уколико је претходно положио први колоквијум, одговара само другу половину градива.

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

Уџбеник:

1. Радовановић, Д., уредник. (2016). *Основе физичке активности и јавног здравља*. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања.

Допунска литература:

1. Kohl III, H., and Murray, T. (2012). *Foundations of physical activity and public health*. Champaign, IL: Human Kinetics.

2. Meyer, A.L., & Gullotta, T.P., editors. (2012). *Physical activity across the lifespan*. New York: Springer-Verlag.

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

Предиспитне обавезе	Поена: 60		Завршни испит	Поена: 40	
	Минимум	Максимум		Минимум	Максимум
Теорија	5	5	Завршни		40

			ИСПИТ		
Вежбе	5	5			
Колоквијум	5	15			
Семинарски рад	5	15			
Консултације	5	5			
СИР	5	15			
УКУПНО	30	60			40

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

Наставник: <i>др Драган Радовановић, редовни професор</i> <i>др Милован Братић, редовни професор</i>	Сарадник:
---	------------------