

План извођења наставе на предмету: **Физичке активности и људско здравље**

Универзитет у Нишу, Факултет спорта и физичког васпитања	<b>Студијски програм:</b> <b>ДОКТОРСКЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ, СПОРТСКЕ НАУКЕ</b>	
--	---	---

<b>Назив предмета:</b> Физичке активности и људско здравље
<b>Наставници:</b> др Саша Пантелић, ванредни професор; др Љиљана Бјелаковић, доцент
<b>Статус предмета:</b> Изборни; <b>Број ЕСПБ:</b> 8
<b>Година и семеста:</b> II година III семестар
<b>Школска година:</b> 2016/2017
<b>Услов:</b> Нема посебних услова осим услова за упис докторских студија.

**ЦИЉ И ИСХОД**

**Циљ:** Упознавање студената са утицајем оптимално дозираних физичких активности у спорту, рекреацији и настави физичког васпитања на људско здравље и физичких активности на различите органске системе човека. Оспособљавање за анализу досадашњих истраживања, коришћење база података за сопствена истраживања и полагање усменог испита.

**Исход:** *Специфичне компетенције:* по положеном испиту студент је оспособљен да самостално спроводи научна истраживања применом сазнања о методама које су научно потврђене у области спорта, рекреације и физичког васпитања. Под овим се подразумевају идеје, избор дијагностичких апарата, мерних инструмената, обрада добијених података, интерпретација добијених резултата, упоређивање са постојећим резултатима из области спорта, рекреације и физичког васпитања везаних за здравље.

<b>Број часова активне наставе недељно:</b>	<b>Предавања:</b> 2	<b>Студијски истраживачки рад:</b> 3
---	---------------------	--------------------------------------

**ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ**

Р.б.	Наставни садржаји/предавања	Недеља у семестру	Број часова	Облици и методе наставе	Предиспитне обавезе
1.	Увод. Дефиниција здравља. Дефиниција физичких активности. Утврђивање нивоа физичких активности применом одговарајућих тестова.	I	2	Фронтални, групни, индивидуални Метода усменог излагања, разговора, демонстрације вербална, аудио-визуелна	
2.	Физичка активност и њен утицај на развој и мењање функционалних способности органских система и органа.	II	2		
3.	Утицај физичке активности на локомоторни систем (кости, зглобови и мишићи).	III	2		
4.	Утицај физичке активности на респираторни и кардиоваскуларни систем.	IV	2		
5.	Утицај физичке активности и њен значај у превенцији и рехабилитацији респираторних и кардиоваскуларних болести.	V	2		
6.	Утицај физичке активности на ендокрини, уринарни и полни систем.	VI	2		
7.	Утицај физичке активности на нервни систем и психологија физичке активности.	VII	2		
8.	Утицај физичке активности на шећерну болест и гојазност	VIII	2		
9.	Утицај физичке активности на раст и сазревање.	IX	2		
10.	Утицај физичке активности на остеопорозу.	X	2		

11.	Утицај физичке активности на здравље у старијем животном добу; активност и квалитет живота.	XI	2		
12.	Утицај физичке активности на здравље код спортиста и у рехабилитацији.	XII	2		
13.	Утицај физичке активности у настави физичког васпитања и здравље.	XIII	2		
14.	Улога организоване физичке активности у превенцији обољења и повреда.	XIV	2		
15.	Процена здравственог стања активних спортиста, бивших спортиста и рекреативаца.	XV	2		

Студијски истраживачки рад\*

\* **Оспособљавање студената за реализацију истраживања, писање научних радова и израду докторске дисертације.**

Р.б.	Наставни садржаји/студијски истраживачки рад	Недеља у семестру	Број часова	Облици и методе наставе	Предиспитне обавезе
1.	Рад у дигиталном програму ImageJ – антрополошка мерења	I	3	Индивидуални облик рада	
2.		II	3		
3.		III	3		
4.	Избор дијагностичких апарата и процедура за утврђивање нивоа физичких активности	IV	3		
5.		V	3		
6.		VI	3		
7.	Одређивање телесне композиције и соматотипа различитим методама	VII	3		
8.		VIII	3		
9.		IX	3		
10.	Израда семинарског рада	X	3		
11.		XI	3		
12.		XII	3		
13.		XIII	3		

**Методe извођења наставе:**

Предавања екс-катедра; Проблемски оријентисана настава; Семинарски рад; Консултације; Истраживачки рад.

#### ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

**Похађање наставе:** Ако студент активно учествује на 50% часова одржане теоријске наставе и студијског истраживачког рада, 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.

**Семинарски рад и одбрана семинарског рада:** Обухвата писање и одбрану семинарског рада на задату тему. Семинарски рад пише се у форми прегледног истраживања. Потребно је остварити минимално 10 (десет) поена.

**Тест:** Обухвата питања из области предавања везана за истраживања и основе студијског истраживачког рада. Потребно је остварити минимално 5 (пет) поена.

**Литерални преглед:** подразумева израду писаног материјала из задатих области. Материјал је

потрено писати у форми писања уџбеничке литературе. Минимални број поена за ову предиспиту обавезу износи 10 (десет) поена.

**Теоријски испит:** подразумева одговоре на насумично извучена питања из препоручене литературе и писање мини пројекта истраживања на задату тему. Максимално је могуће остварити 40 (четрдесет) поена.

#### ПРЕПОРУЧЕНА ЛИТЕРАТУРА

1. Brain J. Sharkey, Steven E. Gaskill (2008). Vežbanje i zdravlje. DATA STATUS, Beograd, "SP PRINT", Novi Sad (prevedeno na srpski jezik).
2. Haskell WL. (1998). The benefits of regular exercise. In: Nieman DC. The exercise health connection. Champaign: IL, Human Kinetics, 301-9.
3. Đurašković R. (2002). Sportska medicina. Niš: S.I.I.C., "SVEN".
4. Heyward, V. (2006). Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription - 5th Ed, Champaign IL: Human Kinetics.
5. ACSM. (2005). ACSM Resource manual for guidelines for exercise testing Prescription - 5th Ed, Champaign IL: Human Kinetics.

#### Допунска литература:

1. Dikić N., Ostojić S., Živanić S., Mazić S. (2004). Sportsko-medicinski pregled-metodologija i preporuke. Београд: Удружење за sportsku medicinu Србије.
2. Wilmore JH, Costill DL. (1999). Physiology of sport and exercise. 2nd edition. Champaign, IL: Human Kinetics.
3. Medicinska enciklopedija. (1970). Том 1. Zagreb: Jugoslovenski leksikografski zavod.

Сепарати радова објављени у референтним часописима у којима се третира проблематика повезаности физичких активности и људског здравља.

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

Предиспитне обавезе	Поена: 60		Завршни испит	Поена: 40	
	Минимум	Максимум		Минимум	Максимум
Настава	5	10	Усмени испит		40
Семинарски рад и презентација	10	20			
Тест	5	15			
Литерални преглед	10	15			
<b>УКУПНО</b>	<b>30</b>	<b>60</b>			<b>40</b>