

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

ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ				
Студијски програм: Мастер академске студије, физичко васпитање, физичка активност и здравље				
Назив предмета: Здраво старење и вежбање				
Година и семеста: I година II семестар (Фебруар/Мај)				
Статус предмета: Изборни; Број ЕСПБ: 5				
Место извођења наставе:				
Број часова активне наставе недељно (П+В+СИР+ДОН): 1+2+2+0				
Школска година: 2016/2017				
Услов: Нема посебних услова за слушање предмета				
ЦИЉ И ИСХОД				
Циљ: 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.				
Исход: 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	Метода усменог излагања; А-В метода; Интерактивна настава	
3.	Старење - тренд (природни процес, теорија старења)	III		
4.	Физичка активности старих особа у Европи и свету	IV		
5.	Физичка активности старих особа у Србији	V		
6.	Провера садржаја из претходних 5 недеља	VI	Провера знања	Колоквијум
7.	Ефекти вежбања на популацију старих особа	VII	Метода усменог излагања; А-В метода; Интерактивна настава	
8.	Старење и кардиореспираторни фитнес	VIII		
9.	Старење и мишићни фитнес	IX		
10.	Старење и флексибилност	X		
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
1.	Упознавање са организацијом практичне наставе и подела у групе.	I	Метода усменог излагања	
2.	Здравствени аспекти здравог старења и вежбања	II	Фронтални, групни, индивидуални, рад у паровима.	
3.		III		
4.	Групна и самостална процена нивоа физичких активности/седентарног начина живота и	IV		
5.		V		

6.	здравља старих особа.	VI	Метода усменог излагања, демонстрације, комбиновни метод	
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	Поена: 60		Завршни испит	Поена: 40	
	Минимум	Максимум		Минимум	Максимум
Активна настава	5	10	Завршни испит	0	40
Колоквијум	10	20			
Семинарски рад	5	10			
ИНтерактивна	5	10			
СИР	5	10			
УКУПНО	30	60		0	40

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

Наставник:

др Саша Пантелић, ванредни професор
др Зоран Милановић, доцент

Сарадник: