

План извођења наставе на предмету: **Корективно вежбање и здравље**

ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ				
Студијски програм: Мастер академске студије, физичко васпитање, физичка активност и здравље				
Назив предмета: Корективно вежбање и здравље				
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: Оспособљавање студената за планирање, програмирање, управљање и праћење програма физичког вежбања код особа са различитим обољењима.				
Исход: 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 усмерене физичке активности за оболеле од хроничних болести ПРЕПАРТИЦИПАЦИОНИ ЗДРАВСТВЕНИ СКРИНИНГ.	I		
2.	Физиолошки и психолошки бенефити вежбања за оболеле од кардиоваскуларних болести.	II		
3.	Правилно дозирање аеробне физичке активности као саставни део лечења и рехабилитације срчаних болесника.	III		
4.	Коронарна срчана болест, атеросклероза и хипертензија, дефиниција и патофизиолошке основе.	IV		
5.	Ефекти аеробног вежбања на оболеле од хипертензије.	V		
6.	Шећерна болест тип 2, дефиниција	VI		
7.	Улога физичке активности у превенцији и лечењу дијабетеса тип 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 рак дојке	X		
11.	Физичка активност и канцер дебелог црева и остали типови канцера.	XI		
12.	Физичка активност у примарној превенцији КВС обољења код деце, са посебним освртом на популацију гојазне деце.	XII		
13.	Физичка активност у примарној превенцији шећерне болести код деце, са посебним освртом на популацију гојазне деце	XIII		

14	Body mind(mindful exercise)програм вежбања и здравствени бенефити.	XIV		
15.	Вежбе у води,специфичности и здравствени значај.	XV		
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.	Програмирање и праћење програма вежбања за задате студије случаја оболелих од КВС болести.	II		
3.	Типична прескрипција физичког вежбања као саставни део лечења оболелих од шећерне болести типа 2 .	III		
4.	Програмирање и праћење програма вежбања за задате студије случаја оболелих од тип 2 дијабетеса.	IV		
5.	Модерни Mindful програми вежбања.	V		
6.	Модерни Mindful програми вежбања(семинари).	VI		
7.	Вежбање у води (семинари).	VII		
8.	Компоненте вежбања у води и различити облици вежбања.	VIII		
9.	Вежбе равнотеже за популацију старих особа и хроничних болесника.	IX		
10.	Вежбе флексибилности за популацију старих особа и хроничних болесника.	X		
11.	Аеробни програм вежбања за популацију старих особа и хроничних болесника.	XI		
12.	Физичка активност код оболелих од остеопорозе, и код особа са болом у леђима	XII		
13.	Физичка активност у примарној превенцији КВС обољења код деце, са посебним освртом на популацију гојазне деце.	XIII		
14.	Физичка активност у примарној превенцији шећерне болести код деце, са посебним освртом на популацију гојазне деце.	XIV		
15.	Физичка активност у лечењу гојазности код деце.	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 Корективног вежбања и здравља 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 al. (2006). *ACSM'S Resource manual for guidelines for exercise testing and prescription*. Philadelphia, Baltimor, et al.: 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)

Предиспитне обавезе	Поена: 60		Завршни испит	Поена: 40	
	Минимум	Максимум		Минимум	Максимум
Теорија	5	5	Завршни испит		40
Вежбе	5	5			
СИР	5	10			
Семинарски рад	5	10			
Колоквијум	5	15			
Стручна пракса	5	15			
УКУПНО	30	60			40

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ**Наставник:**

др Добрица Живковић, редовни професор
др Саша миленковић, редовни професор
др Љиљана Бјелаковић, доцент

Сарадник: