

**Табела 5.2 Спецификација предмета**

Студијски програм/студијски програми : Спортска медицина са физикотерапијом			
Врста и ниво студија: Мастер академске студије, други ниво			
<b>Назив предмета: Спорт и здравље</b>			
<b>Наставник</b> (Име, средње слово, презиме): Ђорђевић Н. Вишња			
Статус предмета: И			
Број ЕСПБ: 5			
Услов: /			
<b>Циљ предмета</b>			
Циљ овог предмета је да се студенти упознају са корисним деловањем физичке активности на целокупан организам.			
<b>Исход предмета</b>			
Студенти ће након одслушаног предмета бити упућени у све позитивне ефекте деловања умерене физичке активности. Такође ће знати да физичка неактивност представља један од највећих ризико фактора за развој многих системских обољења			
<b>Садржај предмета</b>			
<i>Теоријска настава</i>			
Теоретском наставом из овог елективног предмета би се анализирали сви ефекти физичке активности на људски организам. Позната реченица, давно изречена да „физичка активност може да замени много лекова али ни један лек не може да замени физичку активност” тек данас када преовладава седентарност добија посебну димензију.			
<i>Практична настава: Вежбе, Други облици наставе, Студијски истраживачки рад</i>			
Практичном наставом би били обухваћени тренажни програми како по дужини трајања тако и по њиховој учесталости да би се добили најбољи ефекти. Дозирање тренинга има посебног значаја код активних спортиста али истовремено и код особа који се желе посветити рекреативним активностима.			
<b>Литература</b>			
1. McArdle W.D, Katch F.I, Katch V.L., Exercise Physiology, Energy, Nutrition and Human Performance, Lea and Febiger, Philadelphia/London, 1991			
2. Kjaer, M., Textbook of Sports Medicine, Blackwell Publishing, 2003			
3. Грујић, М., Спорт и здравље, Медицински Факултет, Нови Сад			
<b>Број часова активне наставе</b>			Остали часови:
Предавања: 2	Вежбе: 1	Други облици наставе: 0	Студијски истраживачки рад: 0
0			
<b>Методе извођења наставе</b>			
Теоретска настава би обухватила све методске јединице предвиђене програмом. Из практичног дела би се посебна пажња обратила на компоновању физичког оптерећења код посебних група			
<b>Оцена знања (максимални број поена 100)</b>			
<b>Предиспитне обавезе</b>	<b>поена</b>	<b>Завршни испит</b>	<b>поена</b>
активност у току предавања	<b>30</b>	писмени испит	45
практична настава	<b>20</b>	усмени испит	
колоквијум-и	<b>5</b>	.....	
семинар-и			
Начин провере знања могу бити различити наведено у табели су само неке опције: (писмени испити, усмени испит, презентација пројекта, семинари итд.....			
Максимална дужна 1 страница А4 формата			
Спецификацију треба дати за сваки предмет из студијског програма. Ако постоје заједнички предмети за више студијских програма тада се у Књизи предмета, предмет приказује само један пут. Књига предмета представља јединствен прилог за све студијске програме првог и другог нивоа студија.			
Сваки предмет мора бити одвојени фајл, да би могао да се хиперлинком повеже са наставним особљем (Књига наставника) и планом студија Табела 5.1, односно 5.1а.			