

Табела 5.2 Спецификација предмета

Студијски програм/студијски програми: Спортска и терапијска физичка активност			
Врста и ниво студија: Мастер академске студије, други ниво			
Назив предмета: Спорт и здравље			
Наставник (Име, средње слово, презиме): ЂорђићН.Вишња			
Статус предмета:И			
Број ЕСПБ: 5			
Услов: /			
Циљ предмета Циљ овог предмета је да се студенти упознају са корисним деловањем физичке активности на целокупан организам.			
Исход предмета 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 ризикофактора за развој многих системских обољења			
Садржај предмета <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. Утицај физичке активности на кардиоваскуларни систем. Утицај физичке активности на нервни систем. Утицај физичке активности на метаболизам. Превенција болести путем физичке активности. Физичка активност као лек у различитим болестима. <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.			
Литература 1. Медицинска Физиологија. Вујадин Мујовић, „Солидарност Србије“ 2012 2. <i>Kjaer, M., Textbook of Sports Medicine, Blackwell Publishing, 2003</i> 3. Грујић, М., Спорт и здравље, Медицински Факултет, Нови Сад, 1999 4. <i>SM Hasson, Clinical exercise Physiology Mosby, 1993</i> 5. <i>McArdle W.D, Katch F.I, Katch V.L., Exercise Physiology, Energy, Nutrition and Human Performance, Lea and Febiger, Philadelphia/London, 1991</i>			
Број часова активне наставе			Остали часови:
Предавања: 2	Вежбе: 1	Други облици наставе: 0	Студијски истраживачки рад: 0 0
Методе извођења наставе Теоретсканастава биобухватиласве методскејединицепредвиђенепрограмом.Изпрактичногдела бисе посебнапажња обратилана компоновањуфизичкогоптерећењакодпосебнихгрупа			
Оцена знања (максимални број поена 100)			
Предиспитне обавезе	поена	Завршни испит	поена
активност у току предавања	30	писмени испит	45
практична настава	20	усмени испит	
колоквијум-и	5	
семинар-и			