

Прилог 5.1. Књига предмета

Обавезни предмети:

1. Механизми болести
2. Научно истраживачки рад у физичком васпитању, фитнесу и здрављу
3. Основе физичке активности и јавно здравље
4. Примењена психологија здравља и фитнеса
5. Медицина животног стила
6. Педагошка пракса
7. Предмет завршног рада
8. Завршни (мастер) рад
9. Тестирање, предлог и надзор вежбања
10. Стручна пракса

Изборни предмети:

1. Моторички развој током живота
2. Биомеханика вежбања
3. Физичко васпитање за целоживотни фитнес
4. Седентарно понашање и јавно здравље
5. Сигурно и ефикасно вежбање за младе
6. Здравно старење и предлог вежби
7. Предлог корективног вежбања код обољења узрокованих одређеним начином живота
8. Адаптивна физичка активност

Студијски програм: МАС – Физичко васпитање, физичка активност и здравље			
Назив предмета: Механизми болести			
Наставник/наставници: Проф. др Сергеј Остојић			
Статус предмета: Обавезни			
Број ЕСПБ: 3			
Услов: нема			
Циљ предмета Разумети молекуларне и патофизиолошке основе најчешћих акутних и хроничних болести (нпр. кардиоваскуларне болести, метаболичке болести, малигне болести). Разумети у каквој су вези етиолошки фактори болести са различитим животним стиловима (нпр. седентаран начин живота, хипекалоријска исхрана) и који су могући биолошки медијатори.			
Исход предмета Студенти ће бити оспособљени да на базичном нивоу анализирају механизме болести од молекуларног до системског нивоа, као и да да разумеју значај превентивних мера у контексту патофизиологије најчешћих болести, укључујући гојазност, шећерну болест, мождани и срчани удар, и канцер.			
Садржај предмета <i>Теоријска настава</i> Недеља 1. Увод у предмет. Недеља 2. Основи молекуларне биологије Недеља 3. Механизми наследних болести. Недеља 4. Гојазност: патофизиологија Недеља 5. Механизми аутоимуних болести Недеља 6. Механизми и патофизиологија инфективног синдрома. Недеља 7. Механизми кардиоваскуларних болести (срчани удар и срчана слабост) Недеља 8. Механизми неуродегенеративних болести Недеља 9. Дијабетес: патофизиологија Недеља 10. Малигне болести: патофизиологија Недеља 11. Токсични синдроми Недеља 12. Болести повезане са исхраном Недеља 13. Трауматолошки механизми Недеља 14. Патофизиологија психијатријских стања Недеља 15. Закључак.			
Литература Tomlison S (urednik). <i>Mechanisms of Disease</i> (2nd Edition), Cambridge University Press, 2008.			
Број часова активне наставе	Теоријска настава: 2	Практична настава: 0	
Методe извођења наставе Предавања, е-учење, самосталан рад студената, менторски рад, консултације с наставником. Заједничко или групно решавање постављених проблема и закључивање.			
Оцена знања (максимални број поена 100)			
Предиспитне обавезе	поена	Завршни испит	поена
активност у току предавања	30	писмени испит	40
практична настава		усмени испит	
колоквијум-и	20	
семинар-и	10		
*максимална дужна 2 странице А4 формата			

Студијски програм: МАС – Физичко васпитање, физичка активност и здравље			
Назив предмета: Научно истраживачки рад у физичком васпитању, фитнесу и здрављу			
Наставник/наставници: Проф. др Патрик Дрид, Асис. Никола Тодоровић			
Статус предмета: Обавезни			
Број ЕСПБ: 5			
Услов: нема			
Циљ предмета Стицање основних теоријских и практичних знања о методологији научно-истраживачког рада. Разумети и знати објаснити основе методологије истраживачког рада у подручју физичког васпитања, физичке активности и здравља. Разумети логику научно-истраживачког рада.			
Исход предмета Након завршетка овог студијског програма, студенти треба да знају: Кључна питања у истраживачким методама. Технике прикупљања података. Квалитативне технике анализе података. Квантитативне технике анализе података Студенти знају начела истраживања и статистику за спортске науке и здравље. Буду оспособљени да конципирају и воде пројекат научног истраживања, као и да напишу и одбране мастер рад.			
Садржај предмета <i>Теоријска настава</i> Недеља 1 Процес истраживања 1; Природа и сврха истраживања 2; Разумевање процеса истраживања. Недеља 2 Преглед литературе, читање и процена извештаја о резултатима истраживања. Недеља 3 Развој плана истраживања, етничка питања у истраживању. Недеља 4 Избор истраживања. Узроковање. Недеља 5 Врсте и типови истраживања, описна истраживања. Квалитативна истраживања. Недеља 6 Мета-анализа. Недеља 7 Историјска а и акциона истраживања. Недеља 8 Анализа података. Недеља 9 Дескриптивна статистика. Недеља 10 Инференцијалне анализа података. Недеља 11 Мерење у истраживању. Недеља 12 Писање и извештавање. Недеља 13 Развој предлога истраживања. Недеља 14 Писање извештаја истраживања. Недеља 15 Закључак <i>Практична настава</i> Практична настава од 1-15 недеље, прати недељни тематски план теоријске наставе.			
Литература Ted Baumgartner, Larry Hensley (2012). <i>Conducting & Reading Research In Kinesiology</i> . Mcgraw-Hill. Jerry R. Thomas, Jack K. Nelson, Stephen J.Silverman (2005). <i>Research Methods in Physical Activity-5th Ed.</i> Champaign, IL: Human Kinetics.			
Број часова активне наставе	Теоријска настава: 1	Практична настава: 1	
Методe извођења наставе Предавања, е-учење, самосталан рад студената, менторски рад, консултације с наставником. Заједничко или групно решавање постављених проблема и закључивање.			
Оцена знања (максимални број поена 100)			
Предиспитне обавезе	поена	Завршни испит	поена
активност у току предавања	30	писмени испит	
практична настава		усмени испит	40

колоквијум-и	20	
семинар-и	10		
Начин провере знања могу бити различити наведено у табели су само неке опције: (писмени испити, усмени испт, презентација пројекта, семинари итд.....			
*максимална дужна 2 странице А4 формата			

Студијски програм: МАС – Физичко васпитање, физичка активност и здравље
Назив предмета: Основе физичке активности и јавно здравље
Наставник/наставници: Проф. др Марко Стојановић, Проф. др Вишња Ђорђић
Статус предмета: Обавезни
Број ЕСПБ: 6
Услов: нема
<p>Циљ предмета</p> <p>Упознавање са концептима јавног здравља и кинезиологије, као и разумевање концепта и структуре за примену принципа јавног здравља. Разумевање концепта физичког вежбања и здравља. Примена научних сазнања у области физичке активности и јавног здравља. Студенти ће научити значај утицаја редовне физичке активности на јавно здравље.</p>
<p>Исход предмета</p> <p>По завршетку студија, студенти ће стећи концепте програмирања физичке активности и евалуације. Они ће стећи знање о томе како физичка активност побољшава здравље. Моћи ће да анализирају улогу физичке активности код хроничних болести и старења. Такође, студенти ће разумети важност промовисања физичке активности у животној средини. Студенти ће бити оспособљени да анализирају епидемиолошке студије у којима се процењује веза између телесне активности и јавног здравља и да, на основу тога, анализирају тренутно стање и дају предлоге за промене, као и да науче начине евалуације програма физичке активности у функцији здравља.</p>
<p>Садржај предмета</p> <p><i>Теоријска настава</i></p> <p>Недеља 1. Основе јавног здравља. Дефинисање јавног здравља. Области специјализације у јавном здрављу. Основне функције јавног здравља. Закон о јавном здрављу. Недеља 2. Основе кинезиологије. Кинезиолошка дисциплина и вежбање. Недеља 3. Промовисање физичке активности у служби здравља. Стручњаци за физичку активност у јавном здрављу. Недеља 4. Мерење физичке активности. Значај фитнес процене. Недеља 5. Кардиореспираторно и метаболичко здравље. Учесталост кардиореспираторних болести. Фактори ризика за кардиоваскуларне болести. Кинезиологија и кардиореспираторно здравље. Процена кардиореспираторног система. Опште препоруке за кардио респираторно здравље. Учесталост метаболичких болести. Фактори ризика метаболичких болести. Кинезиологија и метаболичко здравље. Тестови за метаболичку функцију. Фитнес препоруке за метаболичко здравље. Недеља 6. Прекомерна тежина и гојазност. Калоријски баланс. Учесталост и последице на здравствено стање. Фактори ризика гојазности. Процена гојазности. Недеља 7. Мишићно-скелетно и функционално здравље. Учесталост мишићно-коштаних поремећаја. Кинезиологија и мишићно-скелетно здравље. Тестови за процену мишићно-скелетне функције. Недеља 8. Рак. Учесталост рака. Фактори ризика за настанак рака. Кинезиологија и рак. Физичка активност код особа преживелих од рака. Препоруке физичке активности у превенцији рака. Недеља 9. Ментално здравље. Распрострањеност и економски трошкови за поремећаје менталног здравља. Чести ментални поремећаји. Фактори ризика за настанак менталних поремећаја. Физичка активност и ментално здравље. Препоруке вежбања за ментално здравље. Недеља 10. Здравствени ризици вежбања. Мишићно-скелетне повреде. Изненадна смрт током вежбања. Информативни приступи за промовисање физичке активности. Недеља 11. Промовисање физичке активности у школама. Кинезиологија и физичка активност код младих. Недеља 12. Бихевиорални и социјални приступи који промовишу физичку активност. Недеља 13. Политичке смернице за промовисање физичке активности. Урбанистички пројекат и политичко коришћење земљишта. Мерење окружења. Недеља 14. Физичка активност и програм за јавно здравље и евалуација политике. Начини мерење програма и политике ефективности. Модели за промоцију физичке активности. Дизајн евалуације. Прикупљање података и анализа. Објављивање резултата. Недеља 15. Развој партнерства. Кључни фактори у изградњи партнерства. Закључак.</p> <p><i>Практична настава</i></p> <p>1. Анализа нивоа физичке активности у региону-рад у групама ; 2. модели промоције јавног здравља у Србији- анализа праксе. 3. процена кардиореспираторног система- практичан приказ. 4. приказ тетсова за процену мишићно-скелетне функције. 5. процена гојазности, методе .6</p>

информисани пристанак за вежбање- анализа различитих модела. 7. промоција физичке активности младих- практичан рад. 8. прикупљање података и анализа података- практичан рад. 9- промоција физичке активности младих-рад по групама. 10. физичка активност и јавно здравље- анализа доносиоца одлука . 11-15. бихејвиорални и социјални проступи промоцији физичке активностзи, политичке смернице- практичан рад.

Литература

Kohl, H.W., Murray, T.D. (2012). *Foundations of Physical Activity and Public Health*. Champaign, IL: Human Kinetics

Robert, M., Malina (2004). *Growth, Maturation, and Physical Activity*. Champaign, IL: Human Kinetics

Број часова активне наставе

Теоријска настава: 2

Практична настава: 1

Методe извођења наставе

Оцена знања (максимални број поена 100)

Предиспитне обавезе	поена	Завршни испит	поена
активност у току предавања	30	писмени испит	
практична настава		усмени испит	40
колоквијум-и	20	
семинар-и	10		

Начин провере знања могу бити различити наведено у табели су само неке опције: (писмени испити, усмени испт, презентација пројекта, семинари итд.....

*максимална дужна 2 странице А4 формата

Студијски програм: МАС – Физичко васпитање, физичка активност и здравље
Назив предмета: Примењена психологија здравља и фитнеса
Наставник/наставници: Проф. др Татјана Тубић
Статус предмета: Обавезни
Број ЕСПБ: 3
Услов: нема
Циљ предмета Разумевање психолошких аспеката утицаја физичке активности и вежбања на ментално здравље људи. Познавање друштвено-когнитивних модела понашања.
Исход предмета Студенти ће умети да користе концептуалне алате из психологије у примени, управљању и надзору фитнес програма намењених деци и одраслима.
Садржај предмета <i>Теоријска настава</i> Недеља 1. Дефиниција примењене психологије здравља и фитнеса. Историјат примењене психологије здравља и фитнеса. Недеља 2. Дефинисање мотивације. Извори мотивације. Недеља 3. Теорије мотивације. Дисејева когнитивна теорија евалуације. Теорија самоодређења. Теорија атрибуције. Недеља 4. Теорије и модели понашања у вежбању: Модел веровања. Теорије акције и планираног понашања. Теорија самоефикасности. Транс-теоријски модел. Модел превенције враћања на старо понашање. Теорија застрашивања. Дрога у спорту. Недеља 5. Препреке у позитивном здравственом понашању. Узроци самодеструктивног понашања. Препреке за усвајање здравог животног стила. Недеља 6. Особине личности као предиктори здравственог понашања. Недеља 7. Социјална подршка навикама вежбања. Фитнес подучавање за остваривање учешћа у вежбању. Ситуациони фактори који подстичу физичку активност. Недеља 8. Културне, верске и духовне компоненте физичког вежбања. Противречности између религијске праксе и нездравог живљења. Здравствене предности религиозности и духовности. Недеља 9. Развој навике вежбања. Менталне баријере за развој навика. Недеља 10. Когнитивно-бихевиоралне стратегије. Интервенције, третмани и стратегије. Програм вежбања и интервенција. Недеља 11. Постављање фитнес циљева и лидерство. Личност и циљеви. Перформансе и остварени циљеви. Стратегије за фитнес тренере и персоналне тренере. Недеља 12. Саветовање са посебним популацијама у вези са вежбањем. Старије особе. Рехабилитација повреда. Рехабилитација код срчаних и плућних пацијената. Труднице. Недеља 13. Особе са дијабетесом. Људи са физичким и менталним инвалидитетом. Особе са хроничним стањима. Недеља 14. Поремећаји у исхрани. Емоционално једење. Незадовољство сопственим телом. Мултидисциплинарни приступ у борби против поремећаја у исхрани. Одржавање телесне тежине. Недеља 15. Професионалне организације и етика. Могућност запошљавања. Професионална етика. <i>Практична настава</i> Недеља 1. Психолошке предности вежбања. Зашто се држимо нездравих навика? Недеља 2. Мотиви за вежбање. Недеља 3. Примена теорија мотивације у пракси тренера и наставника (Дисејева когнитивна теорија евалуације. Теорија самоопредељења. Теорија атрибуције. Вајнеров модел атрибуције).

Недеља 4. Примена теорија и модела понашања у вежбању. (Модел веровања. Теорије акције и планираног понашања. Теорија самоефикасности. Транс-теоријски модел. Модел превенције враћања на старо понашање. Теорија застрашивања. Дрога у спорту.)

Недеља 5. Баријере за вежбање и извори негативних ставова. Менталне и психолошке баријере. Компоненте промене здравственог понашања.

Недеља 6. Примена сазнања о особинама личности као предикторима здравственог понашања.

Недеља 7. Фактори окружења који подстичу физичку активност. Подстицајни посао који промовише избор здравог начина живота.

Недеља 8. Примери из праксе наставника и тренера: Културне, верске и духовне компоненте физичког вежбања.

Недеља 9. Винеров модел примењен на вежбање.

Недеља 10. Примена когнитивно-бихевиоралне стратегије. Интервенције, третмани и стратегије. Програм вежбања и интервенција.

Недеља 11. Постављање фитнес циљева и лидерство. Стратегије за фитнес тренере и персоналне тренере.

Недеља 12. Саветовања са посебним популацијама у вези вежбања. Старије особе. Рехабилитација повреда. Рехабилитација код срчаних и плућних пацијената. Труднице.

Недеља 13. Примена и примери: Особе са дијабетесом. Особе са физичким и менталним инвалидитетом. Особе са хроничним стањима.

Недеља 14. Примена и примери.: Поремећаји у исхрани. Емоционално једење. Незадовољство сопственим телом. Одржавање телесне тежине.

Недеља 15. Примена у пракси наставника и тренера о професионалној организацији и етици.

Литература

1. Anshel, M.H. (2014). *Applied Health Fitness Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
2. Robert, S. Weinberg (2003). *Foundations of Sport&Exercise Psychology-3rd Ed.* Champaign, IL: Human Kinetics.

Број часова активне наставе

Теоријска настава: 1

Практична настава: 1

Методe извођења наставе

Оцена знања (максимални број поена 100)

Предиспитне обавезе	поена	Завршни испит	поена
активност у току предавања	10	писмени испит	
практична настава	20	усмени испит	40
колоквијум-и	20	
семинар-и	10		

Начин провере знања могу бити различити наведено у табели су само неке опције: (писмени испити, усмени испт, презентација пројекта, семинари итд.....

*максимална дужна 2 странице А4 формата

Студијски програм: МАС – Физичко васпитање, физичка активност и здравље
Назив предмета: Медицина животног стила
Наставник/наставници: Проф. др Сергеј Остојић, Асис. Јелена Сланкаменац
Статус предмета: Обавезни
Број ЕСПБ: 5
Услов: нема
<p>Циљ предмета Пружање основних знања неопходних студентима како би боље разумели ову нову област истраживања и праксе, укључујући најновија истраживања заснована на доказима о односима између фактора животног стила и болести. Циљ предмета је и стицање практичних знања о алатима неопходним за решавање растуће кризе јавног здравља користећи холистички приступ ка физичком и менталном благостању.</p>
<p>Исход предмета Након завршетка овог студијског програма, студент треба да буде у стању да: разматра глобално оптерећење од болести и факторе ризика савремене епидемије болести, покрива различите приступе исхрани (укључујући медитеранску исхрану и дијететске приступе заустављању хипертензије), разуме и примењује принципе медитеранског начина живота, холистички приступ здрављу и добробити, као и да примењује алате превентивне медицине.</p>
<p>Садржај предмета <i>Теоријска настава</i></p> <p>Недеља 1. Базични концепти: здравље, велнес и животни стил Недеља 2. Епидемија болести животног стила: глобално оптерећење и фактори ризика Недеља 3. Компоненте нездравог животног стила Недеља 4. Карактеристике и принципи здравог животног стила Недеља 5. Исхрана: од нутријената до образаца исхране Недеља 6. Популарни обрасци исхране широм света Недеља 7. Медитеранска исхрана: обрасци и карактеристике Недеља 8. Медитеранска парадигма животног стила Недеља 9. Физичка активност у региону Медитерана Недеља 10. Сан и ефекти на здравље Недеља 11. Социјални живот и менаџмент стреса Недеља 12. Медитерански животни стил у превенцији и третману метаболичких болести Недеља 13. Гојазност и тип 2 дијабетес у контексту медицине животног стила Недеља 14. Дислипидемије и метаболички синдром у контексту медицине животног стила Недеља 15. Закључак.</p> <p><i>Практична настава</i></p> <p>Недеља 1. Дијетни модели и једнодневни план исхране - део 1 Недеља 2. Дијетни модели и једнодневни план исхране - део 2 Недеља 3. Креирање obroка у контексту Медитеранске исхране Недеља 4. Процена различитих компоненти животног стила: физичка активност Недеља 5. Процена различитих компоненти животног стила: исхрана Недеља 6. Процена различитих компоненти животног стила: сан Недеља 7. Процена различитих компоненти животног стила: стрес Недеља 8. Гојазност: студија случаја Недеља 9. Тип 2 дијабетес: студија случаја Недеља 10. Хипертензија: студија случаја Недеља 11. Дислипидемија: студија случаја Недеља 12. Метаболички синдром: студија случаја Недеља 13. Неуродегенеративне болести и деменција: студија случаја Недеља 14. Мотивациони интервју и промена животног стила Недеља 15. Закључак</p>
<p>Литература Sidosis LS, Kales SN. <i>Textbook of Lifestyle Medicine</i>. Wiley Blackwell (2022).</p>

Број часова активне наставе	Теоријска настава: 1	Практична настава: 1	
Методe извођења наставе Предавања, практичне вежбе, е-учење, самосталан рад студената, менторски рад, консултације с наставником. Заједничко или групно решавање постављених проблема и закључивање.			
Оцена знања (максимални број поена 100)			
Предиспитне обавезе	поена	Завршни испит	поена
активност у току предавања	30	писмени испит	40
практична настава		усмени испит	
колоквијум-и	20	
семинар-и	10		
*максимална дужна 2 странице А4 формата			

Студијски програм: МАС – Физичко васпитање, физичка активност и здравље			
Назив предмета: Педагошка пракса			
Наставник/наставници: Проф. др Борислав Обрадовић			
Статус предмета: Обавезни			
Број ЕСПБ: 6			
Услов: нема			
Циљ предмета Циљ предмета је да студенте оспособи за самостално планирање, реализацију и евалуацију наставе и других облика образовно-васпитног рада у склопу предмета Физичко и здравствено васпитање у основној и средњој школи, као и других обавезних и изборних програма које према важећој законској регулативи, може да изводи лице које испуњава услове за извођење наставе из предмета Физичко и здравствено васпитање.			
Исход предмета По успешном завршетку курса, студенти ће бити оспособљени да: Планирају квалитетну наставу полазећи од исхода учења, потреба ученика, материјалних и других ресурса које имају на располагању, као и специфичних потреба средине; Ефективно управљају разредом и реализују наставу и друге облике образовно -васпитног рада; Вреднују постигнуће ученика користећи одговарајуће стратегије и алате; Путем рефлексивне праксе вреднују и унапређују сопствену праксу.			
Садржај предмета <i>Остали часови:</i> Планирање, реализација и рефлексивна самосталног образовно васпитног рада. Упознавање са радом стручних органа, тимова и педагошког колегијума. Упознавање са делатношћу установе, евиденцијама и јавним исправама.			
Литература Ayers, S. F., & Sariscsany, M. J. (2013). <i>Fizičko vaspitanje za celoživotnu formu: vodič za nastavnike</i> . Beograd: Data Status.			
Број часова активне наставе		Теоријска настава: 0	Практична настава: 0
Методe извођења наставе Самостални рад уз супервизију наставника и ментора у школи.			
Оцена знања (максимални број поена 100)			
Предиспитне обавезе	поена	Завршни испит	поена
Практичан рад	60	Дневник педагошке праксе	40
Начин провере знања могу бити различити наведено у табели су само неке опције: (писмени испити, усмени испит, презентација пројекта, семинари итд.....			
*максимална дужна 2 странице А4 формата			

Студијски програм: МАС – Физичко васпитање, физичка активност и здравље			
Назив предмета: Предмет завршног рада			
Наставник/наставници: Потенцијални ментор из реда наставника			
Статус предмета: Обавезни			
Број ЕСПБ: 5			
Услов: нема			
Циљ предмета Предмет завршни рад има за циљ да студент искаже стручну зрелост у обављању компетенција које стиче завршетком студија. Циљ израде мастер рада, је оспособљавање студената да у сарадњи са професорима артикулише, анализира и елаборира проблем којим се рад бави.			
Исход предмета Студент одбраном рада, показује да је овладао компетенцијама у области физичког васпитања и спорта, те да је у стању да их примени у пракси.			
Садржај предмета Мастер рад представља завршни рад студента, који се односи на подручје физичког васпитања, спорта, рекреације и кинезитерапије. Увод. Теоријски приступ раду. Методологија истраживања. Интерпретацијарезултата. Закључци. Литература.			
Литература /			
Број часова активне наставе	Теоријска настава:	Практична настава:	
Методе извођења наставе			
Оцена знања (максимални број поена 100)			
Предиспитне обавезе	поена	Завршни испит	поена
Рад са ментором	60	Пројекат мастер рада	40
Начин провере знања могу бити различити наведено у табели су само неке опције: (писмени испити, усмени испит, презентација пројекта, семинари итд.....			
*максимална дужна 2 странице А4 формата			

Студијски програм: МАС – Физичко васпитање, физичка активност и здравље			
Назив предмета: Завршни (мастер) рад			
Наставник/наставници: Потенцијални ментор из реда наставника			
Статус предмета: Обавезни			
Број ЕСПБ: 8			
Услов: Положен Предмет завршног рада			
Циљ предмета Циљ предмета је да студент самостално напише и одбрани завршни рад (научни или стручни) на проблематику из области физичког васпитања и спорта, а тема завршног рада може бити само из наставних предмета студијског програма које је студент слушао у току студија.			
Исход предмета Израдом и одбраном завршног рада студент показује да влада проблематиком у оквиру области којој радприпада, те да је оспособљен за самосталну израду и одбрану завршног рада			
Садржај предмета Након што студент самостално изради завршни рад, а према прописаном садржају из предмета Предмет завршни рад, улази у процедуру одбране по “Правилнику о пријави, изради, оцени и одбрани мастер рада“.			
Литература Литература која специфичко кореспондира са темом завршног рада – истраживачког рада.			
Број часова активне наставе	Теоријска настава:	Практична настава:	
Методe извођења наставе Консултативно-интерактиван, самостални рад студента.			
Оцена знања (максимални број поена 100)			
Предиспитне обавезе	поена	Завршни испит	поена
Израда завршног рада	50	Презентација завршног рада	20
		Усмени испит	30
Начин провере знања могу бити различити наведено у табели су само неке опције: (писмени испити, усмени испит, презентација пројекта, семинари итд.....			
*максимална дужна 2 странице А4 формата			

Студијски програм: МАС – Физичко васпитање, физичка активност и здравље
Назив предмета: Тестирање, предлог и надзор вежбања
Наставник/наставници: Проф. др Патрик Дрид, Проф. др Марко Стојановић, Асис. Никола Тодоровић
Статус предмета: Обавезни
Број ЕСПБ: 5
Услов: нема
<p>Циљ предмета</p> <p>Примарни циљ овог предмета јесте да студенти са свеобухватним приступом процене физичку кондицију. Предмет премошћује јаз између истраживања и праксе и синтетизује концепте теорије психологије вежбања, кинезиологије, мерење да обезбеди јасно дефинисан приступ физичком тестирању кондиције и дизајнирању индивидуалних вежби програма. Стицање теоријских и практичних знања везаних за утврђивање и контролу степена тренираности младих и старих, као и утврђивање нивоа функционалних и моторичких способности и психичких карактеристика.</p>
<p>Исход предмета</p> <p>Разматрање тренутног стања учешћа у физичкој активности. Описивање ризика и користи у вези са учешћем у тренажном програму. Образложити потребу за здравствени скрининг пре учешћа у некој физичкој активности и тестирање компоненти физичке кондиције повезаних са здрављем. Одредити који интензитет је погодан за специфичне ситуације. Употребити концепте битне за развијање индивидуалног програма вежби. Упоредити различите технике за покретање и остајање у физичкој активности. Развити програме вежбања за све компоненте фитнеса. Развити свеобухватан програм вежбања који се заснива на студијама случаја.</p>
<p>Садржај предмета</p> <p><i>Теоријска настава</i></p> <p>Недеља 1 Физичка активност, здравље, и болести: преглед. Недеља 2 Прелиминарни скрининг здравља и процена ризика. Недеља 3 Принципи процене, препоруке и поштовање програма вежби; фитнес тестирање; Основни принципи програма вежби; поштовање програма вежбања. Недеља 4 Процена кардиореспираторног стања; Упутства и процедуре; Максимални Тест протоколи; Субмаксимални Тест протоколи; теренски тестови за процену аеробне способности; Тестирање деце и старијих особа. Недеља 5 Процена мишићне снаге. Недеља 6 Процена телесне композиције. Недеља 7 Пројектовање програма за телесну тежину и телесну композицију. Недеља 8 Процена флексибилности; Основе флексибилности. Недеља 9 Промоција физичке активности код хронично оболелих особа. Недеља 10 Дизајнирање програма за флексибилност и заштиту доњег дела леђа. Недеља 11 Процена равнотеже и дизајнирање програма вежби за развој равнотеже. Недеља 12 Принципи препоруке вежбања; Основни принципи за пројектовање програма вежбања. Недеља 13 Компоненте програма вежби (учесталост, интензитет, трајање, и модел); Принципи тренинга. Недеља 14 Уметност и наука препорука вежбања (безбедност и делотворност); Поштовање програма вежби; Сертификација и лиценца. Недеља 15 Закључак</p> <p><i>Практична настава</i></p> <p>Практична настава од 1-15 недеље, прати недељни тематски план теоријске наставе.</p>
<p>Литература</p> <p>Heyward, V.H. (2006). <i>Advanced Fitness Assessment & Exercise Prescription. 6th ed.</i> Champaign, IL: Human Kinetics.</p> <p>American College of Sports Medicine (2013). <i>ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 8th ed.</i> Baltimore, MD: Lippincott, Williams & Wilkins.</p>

Број часова активне наставе	Теоријска настава: 1	Практична настава: 2	
Методe извођења наставе			
Предавања, е-учење, самосталан рад студената, менторски рад, консултације с наставником. Заједничко или групно решавање постављених проблема и закључивање.			
Оцена знања (максимални број поена 100)			
Предиспитне обавезе	поена	Завршни испит	поена
активност у току предавања	30	писмени испит	
практична настава		усмени испит	40
колоквијум-и	20	
семинар-и	10		
Начин провере знања могу бити различити наведено у табели су само неке опције: (писмени испити, усмени испт, презентација пројекта, семинари итд.....			
*максимална дужна 2 странице А4 формата			

Студијски програм: МАС – Физичко васпитање, физичка активност и здравље			
Назив предмета: Стручна пракса			
Наставник/наставници: Проф. др Борислав Обрадовић			
Статус предмета: Обавезан			
Број ЕСПБ: 3			
Услов: нема			
Циљ предмета Оспособљавање студената за стручни рад у школама, спортским клубовима, школицима спорта, центрима за корективну гимнастику и фитнес центрима. Планирање, програмирање и управљање различитим видовима физичког вежбања. Проналажење и коришћење стручних и педагошких информација које ће се користити у практичном раду.			
Исход предмета Оспособљеност студената да кроз праксу реализују садржаје планираних физичких активности у школама, спортским клубовима, школицима спорта, центрима за корективну гимнастику и фитнес центрима; Самостално програмирање физичког вежбања и праћење ефеката вежбања.			
Садржај предмета <i>Остали часови</i> Практична примена савремених релевантних знања из области предвиђених наставним планом и програмом. Реализација стручне праксе у школама, спортским клубовима, школицима спорта, центрима за корективну гимнастику и фитнес центрима под менторством руководиоца стручне праксе. Креирање и вођење Дневника стручне праксе.			
Литература /			
Број часова активне наставе	Теоријска настава:	Практична настава:	
Методе извођења наставе Практичан рад.			
Оцена знања (максимални број поена 100)			
Предиспитне обавезе	поена	Завршни испит	поена
Практичан рад	60	Дневник стручне праксе	40
Начин провере знања могу бити различити наведено у табели су само неке опције: (писмени испити, усмени испит, презентација пројекта, семинари итд.....			
*максимална дужна 2 странице А4 формата			

Студијски програм: МАС – Физичко васпитање, физичка активност и здравље
Назив предмета: Моторички развој током живота
Наставник/наставници: Проф. др Јелена Обрадовић, Проф. др Борис Поповић, Проф. др Милан Цветковић
Статус предмета: Изборни
Број ЕСПБ: 4
Услов: нема
<p>Циљ предмета</p> <p>Циљ овог предмета јесте да студенти схвате како се у току сазревања хронолошка и биолошка старост разликују и како функционална ограничења утичу на развој моторних способности и вештина. Развијање знања о развоју тела, хуманих локомоција и моторичких способности у периоду раста и развоја, зрелости, као и сатрости.</p>
<p>Исход предмета</p> <p>Након одслушаног предмета студенти ће моћи да користе практичне алате везане за вежбање деце и старих, а који се заснивају на сазнањима о развоју и променама моторике деце и старих.</p>
<p>Садржај предмета</p> <p><i>Теоријска настава</i></p> <p>Недеља 1. Основни концепти. Дефинисање моторног развоја. Ограничења: Модел за проучавање моторног развоја. Развојни парадокс: универзалност против варијабилности.</p> <p>Недеља 2. Теоретске перспективе у моторном развоју. Перспектива сазревања. Перспектива обраде података. Еколошка перспектива. Принципи кретања и стабилности. Разумевање начела кретања и стабилности. Коришћење принципа кретања и стабилности како би се уочиле и исправиле грешке.</p> <p>Недеља 3. Физички раст, сазревање, и старење. Пренатални развој. Постнатал развој.</p> <p>Недеља 4. Рани моторни развој, рефлексне реакције и спонтани покрети.</p> <p>Недеља 5. Развој локомоција (пузање, ходање, трчање).</p> <p>Недеља 6. Развој природних, базичних кретања (пењање, вучење, гурање, хватање)</p> <p>Недеља 7. Развој балистичких кретања (бацање, скакање, шутирање).</p> <p>Недеља 8. Развој перцепције. Визуелни развој. Кинестетички развој. Аудитивни развој.</p> <p>Недеља 9. Улога акције у перцепцији. Постурална контрола и равнотежа.</p> <p>Недеља 10. Социјална и културна ограничења у моторном развоју. Друштво и социјализација као ограничења у животној средини. Остала социо-културна ограничења: раса, етничка припадност, и друштвено-економски статус.</p> <p>Недеља 11. Психолошка ограничења у моторном развоју. Самопоуздање. Мотивација. Знање као функционално ограничење у моторном развоју. Меморија. Брзина когнитивних функција.</p> <p>Недеља 12. Ниво кардиореспираторне издржљивости током живота. Физиолошке реакције на краткорочно вежбање. Психо-социјални одговори на продужено вежбање.</p> <p>Недеља 13. Ниво снаге и флексибилности током живота.</p> <p>Недеља 14. Стање моторичких способности у периоду старости.</p> <p>Недеља 15. Преглед стања моторичких способности током свих животних периода.</p> <p><i>Практична настава</i></p> <p>Недеља 1. основе планирања рада на моторичким способностима људи</p> <p>Недеља 2. праћење раста и развоја – антропометријска тестирања</p> <p>Недеља 3. праћење моторичког развоја – тестирање моторниг, постуралних и фундаменталних рефлекса новорођенчета и инфанта</p> <p>Недеља 4. праћење моторичког развоја - моторички тестови за период малог детета</p> <p>Недеља 5. праћење моторичког развоја – моторички тестове за период предшколског детета</p>

Недеља 6. праћење моторичког развоја – моторички тестови за период млађешкошког детета			
Недеља 7. праћење моторичког развоја – моторички тестови за период адолесценције			
Недеља 8. праћење моторичког развоја – моторички тестови за период старости			
Недеља 9. перцепција, анализа и стимулација пузања код деце			
Недеља 10. перцепција, анализа и стимулација ходања код деце			
Недеља 11. перцепција, анализа и стимулација трчања код деце			
Недеља 12. перцепција, анализа и стимулација скакања код деце			
Недеља 13. перцепција, анализа и стимулација бацања и хватања код деце			
Недеља 14. методика рада на моторичким способностима старих особа – снага, гipкост			
Недеља 15. методика рада на моторичким способностима старих особа – издржљивост			
Литература			
Хејвуд, К.М. и Гечел, Н. (2017). <i>Моторички развој током живота</i> , Универзитет Црне Горе. (97-228 стр.)			
Van Norman, K.A. (2010). <i>Exercise and Wellness for Older Adults</i> , Human Kinetics (str 30-137 prevod na srpski profesora)			
Број часова активне наставе	Теоријска настава: 1		Практична настава: 1
Методe извођења наставе			
Аудитивно – визуелна предавања са укључивањем комуникације. Самостални рад студента на планирању и програмирању вежбања са циљем развоја одређених моторичких способности и природних облика кретања. Анализа видео записа различитих индивидуа у кретању (пузања, ходања, трчања, скакања). Рад у малим групама и индивидуално.			
Оцена знања (максимални број поена 100)			
Предиспитне обавезе	поена	Завршни испит	поена
активност у току предавања	30	писмени испит	
практична настава		усмени испит	40
колоквијум-и	20	
семинар-и	10		
Начин провере знања могу бити различити наведено у табели су само неке опције: (писмени испити, усмени испт, презентација пројекта, семинари итд.....			
*максимална дужна 2 странице А4 формата			

Студијски програм: МАС – Физичко васпитање, физичка активност и здравље
Назив предмета: Биомеханика вежбања
Наставник/наставници: Проф. др Борислав Обрадовић
Статус предмета: Изборни
Број ЕСПБ: 4
Услов: Нема посебних услова за слушање предмета.
<p>Циљ предмета</p> <p>Идентификација оптималне технике за побољшање спортских резултата; Анализа телесног оптерећења како би се утврдио најсигурнији метод за извођење појединачних спортских и вежбајућих задатака; процена мишићног ојачања и оптерећења; Анализа спортске и опреме за вежбање.</p>
<p>Исход предмета</p> <p>Након окончања предмета од студената се очекује да: 1) примене знања за побољшање извођење спортских задатака, 2) разумеју коришћење теоријских и практичних метода које се користе у спорту или вежбању и биомеханици, 3) да вреднују валидност и поузданост различитих метода у спорту и вежбању, као и у биомеханици, 4) да примене знања из биомеханике током спровођења пројеката унутар спортских наука.</p>
<p>Садржај предмета</p> <p><i>Теоријска настава</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Преглед повреда 2. Перспективе повреда 3. Класификација биолошких ткива 4. Структура биолошких ткива 5. Функција биолошких ткива 6. Основна биомеханика 7. Биомеханика ткива 8. Биомеханика адаптација 9. Концепти повреде 10. Концепти лечења 11. Повреде доњих екстремитета 12. Повреде горњих екстремитета 13. Повреде главе 14. Повреде врата 15. Повреде трупа <p><i>Практична настава</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Утврђивање оптималне технике за побољшање спортских перформанси 2. Анализирање оптерећења у циљу одређивања најбезбеднијег метода за извођење одређеног кретног задатка 3. Процена ангажовања и оптерећења мишића 4. Анализирање спортске опреме и опреме за вежбање као што су обућа, подлоге и реквизити 5. Разумевање неуромускуларне механике спортских повреда 6. Унапређење технике бацања како би се смањило ризик од повреде 7. Биомеханички скрининг за идентификацију потенцијалних ризика од повреда 8. Биомеханички принципи корективних вежби и модификација покрета у циљу смањења оптерећења на осетљиве структуре 9. Неуро-мишићне интервенције у циљу спречавања повреда 10. Анализа механике покрета ради оптимизације технике и смањења ризика од повреда 11. Механизам физичких и физиолошких одговора на механичке силе 12. Механизма повреде и патофизиолошки одговор на удар 13. Развој програма превенције повреда на принципима биомеханике 14. Обука спортиста, тренера о значају биомеханике у превенцији повреда 15. Улагање у истраживања биомеханике повреда како би се унапредило поље и смањиле повреде

Литература

1. Nordin, M., Frankel, V.H., Leger, D. (2012). *Basic biomechanics of the musculoskeletal system*. Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business. Baltimore, Philadelphia
2. Hamill, J., Knutzen, K.M., Derrick, T.R. (2015). *Biomechanical basis of human movement*. Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business. Baltimore, Philadelphia
3. Bujanj, S., Bujanj, R., Stanković, R. & Đorđević, M. (2010). *Praktikum iz biomehanike /The workbook in biomechanics*. Niš: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja. Izdanje na srpskom i engleskom jeziku.
4. Stanković, R. Obradović, B., & Schlaihauf, R. (2008). *Biomehanika*. Niš: Samostalno izdanje autora.

Број часова активне наставе**Теоријска настава: 1****Практична настава: 1****Методe извођења наставе**

Предавања, консултације, вежбе, стручна пракса, интерактивна настава, СИР

Оцена знања (максимални број поена 100)

Предиспитне обавезе	Поена: од 30-70	Завршни испит	поена
Теорија	5		30
Вежбе	5		
Колоквијуми	10- 40		
Стручна пракса	5-10		
СИР	5-10		

Начин провере знања могу бити различити наведено у табели су само неке опције: (писмени испити, усмени испт, презентација пројекта, семинари итд.....)

*максимална дужна 2 странице А4 формата

Студијски програм: МАС – Физичко васпитање, физичка активност и здравље
Назив предмета: Физичко васпитање за целоживотни фитнес
Наставник/наставници: Проф. др Вишња Ђорђић, Асис. др Лидија Марковић
Статус предмета: Изборни
Број ЕСПБ: 4
Услов: нема
Циљ предмета Циљ предмета је да студенти овладају ефективним стратегијама промоције здравственог фитнеса ученика у контексту актуелног курикулума физичког васпитања.
Исход предмета Студенти ће овладати напреднијим концептима здравственог фитнеса, стећи продубљена знања о принципима вежбања и исхране школске деце, и оспособиће се за самостално планирање и спровођење наставних активности усмерених на целоживотни фитнес ученика.
Садржај предмета <i>Теоријска настава</i> Недеља 1: Физичко васпитање и целоживотни фитнес. Недеља 2: Физичка активност школске деце и младих. Недеља 3: Мотивисање ученика да буду физички активни током целог живота. Недеља 4: Кардиореспираторна издржљивост: значај и методе развоја. Недеља 5: Мишићна снага и издржљивост: значај и методе развоја. Недеља 6: Флексибилност: значај и методе развоја. Недеља 7: Телесна композиција: значај и методичке напомене. Недеља 8: Основе исхране школске деце и омладине Недеља 9: Безбедност и хигијена вежбања. Недеља 10: Методе здравствене едукације. Недеља 11: Здравствени фитнес у актуелном курикулуму физичког васпитања. Недеља 12: Планирање наставних активности из области здравственог фитнеса Недеља 13: Планирање наставних активности из области здравственог фитнеса Недеља 14: Методе процене здравственог фитнеса. Недеља 15: Процена когнитивних и афективних исхода учења. <i>Практична настава</i> Недеља 1: Здравствени фитнес (health-related fitness) и специфични фитнес (skill-related fitness). Недеља 2: Израда недељног плана физичке активности. Недеља 3: Различите стратегије мотивисиња ученика за физичку активност. Недеља 4: Развој кардиореспираторне издржљивости у настави физичког васпитања. Недеља 5: Развој мишићне снаге и издржљивости у настави физичког васпитања. Недеља 6: Развој флексибилности у настави физичког васпитања. Недеља 7: Одређивање телесне композиције ученика. Недеља 8: Дневни јеловник уравнотежене исхране. Недеља 9: Анализа ризика у настави физичког васпитања. Недеља 10: Израда наставних средстава за здравствену едукацију. Недеља 11: Анализа актуелних наставних планова и програма физичког васпитања. Недеља 12: Годишњи и месечни исходи из здравственог фитнеса Недеља 13: Микропланирање у настави физичког васпитања Недеља 14: Обавезна батерија тестова за праћење физичког развоја и развоја моторичких способности Недеља 15: Обавезна батерија тестова за праћење физичког развоја и развоја моторичких способности
Литература

Ayers, S., & Sariscsany, M. J. (2013). <i>Fizičko vaspitanje za celoživotnu formu</i> . DATA Status.			
Ostojić, S. (Ur.). (2017). <i>Vodič za zdrave životne navike: ishrana i fizička aktivnost</i> . DATA Status.			
Број часова активне наставе	Теоријска настава: 1		Практична настава: 1
Методe извођења наставе			
Интерактивна предавања, дискусија, проблемско учење, сарадничко учење, практичан самостални рад уз супервизију			
Оцена знања (максимални број поена 100)			
Предиспитне обавезе	поена	Завршни испит	поена
Похађање предавања	15		
Практична настава	45	Писмени или усмени испит	40
*максимална дужна 2 странице А4 формата			

Студијски програм : Мастер академске студије, физичко васпитање, физичка активност и здравље			
Назив предмета: Седентарно понашање и јавно здравље			
Наставник/наставници: Доц. др Валдемар Штајер			
Статус предмета: Обавезни			
Број ЕСПБ: 4			
Услов: нема			
Циљ предмета			
Након завршетка овог наставног студијског програма студенти се кроз теоретску и практичну наставу оперативно оспособљавају да воде, планирају и програмирају физичку активност или вежбање седентарних особа, као и гојазних особа. Осим тога, упознаће се са глобалним трендовима јавног здравља и са системом јавног здравства у Србији.			
Исход предмета			
Студенти који успешно реализују све предметне обавезе су оперативно оспособљени да самостално воде, планирају и програмирају физичку активност или вежбање седентарне популације деце и одраслих. Практично су оспособљени да користе методе, технике извођења вежби и техничку опрему неопходну за правилно вођење, скрининг, планирање и програмирање елемената физичке форме повезане са здрављем у сврху редукције телесне масе, очувања и унапређења здравља код седентарних особа. Оспособљени су и да промовишу и развијају организовано вежбање у систему јавног здравства.			
Садржај предмета:			
<p><i>А) Теоријска настава</i> је усмерена на стицање теоретских знања за правилно вођење, скрининг, планирање и програмирање физичког вежбања код седентарних особа. Кроз области: 1) Основи јавног здравља, интеграција јавног здравља и физичке активности; 1.1) Историја јавног здравља; 1.2) Области јавног здравља; 1.3) Функције јавног здравља и законски оквири; 1.4) Интеграција јавног здравља и физичког вежбања; 1.5) Систем јавног здравља на локалном нивоу; 2) Глобалне преваленце физичке (не)активности и утицај на здравље; 2.1) Физичка активност одраслих на глобалном нивоу, на нивоу Европе, на нивоу Републике Србије; 2.2) Физичка активност деце на глобалном нивоу, на нивоу Европе, на нивоу Републике Србије; 2.3) Гојазност деце и одраслих на глобалном нивоу и економски трошкови; 3) Стратегије за ефикасну промоцију физичке активности у систему јавног здравља; 3.1) Информациони приступи промоције физичке активности; 3.2) Приступи промоције физичке активности у школству; 3.3) Приступи промоције физичке активности на нивоу законских регулатива; 4) Етиологија гојазности и процена седентарних и гојазних особа; 4.1) Психо-социјални аспекти гојазности и последице; 4.2) Утицај интеракције генетике и физичке активности на гојазност; 4.3) Процена нивоа седентаризма; 4.4) Процена нивоа физичке активности код деце и одраслих; 4.5) Процена гојазности пацијента и детета; 5) Планирање, програмирање и вођење вежбања код седентарних и гојазних особа.</p> <p><i>Б) Практична настава</i> је усмерена на стицање педагошко-стручна праксе и методичких знања вођења, планирања и програмирања вежбања код седентарних и гојазних особа.</p>			
Литература			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Bouchard, C., and Katzmarzyk, P.T. (2010). <i>Physical activity and obesity</i>. Champaign Il:Human Kinetics 2. Andersen R.E. (2003). <i>Obesity – Etiology, Assessment, Treatment and Prevention</i>. Champaign Il:Human Kinetics 3. Kohl III, H., Murray, T., and Salvo D. (2012). <i>Foundations of physical activity and public health</i>. Champaign Il:Human Kinetics 4. Sharkey B., and Gaskill S. (2008) <i>Vežbanje i zdravlje</i>. Beograd: Data status 			
Број часова активне наставе	Теоријска настава: 1	Практична настава: 2	СИР: 2
Методe извођења наставе: Предавања, консултације, вежбе, стручна пракса, семинар, интерактивна настава, СИР			
Оцена знања (максимални број поена 100)			
Предиспитне обавезе	поена	Завршни испит	поена
активност у току предавања	10	писмени испит	30

практична настава	30	усмени испт	
колоквијум-и	15	
Самостално истраживачки рад (СИР)	15		
Начини провере знања могу бити различити; наведено у табели су само неке опције: (писмени испит, усмени испит, презентација пројекта, семинари итд.....			
*максимална дужна 2 странице А4 формата			

Студијски програм: МАС – Физичко васпитање, физичка активност и здравље			
Назив предмета: Сигурно и ефикасно вежбање за младе			
Наставник/наставници: Проф. др Јелена Обрадовић, Проф. др Борис Поповић, Проф. др Маја Батез			
Статус предмета: Изборни			
Број ЕСПБ: 4			
Услов: нема			
Циљ предмета Добити знања и вештине за рад у спортско-рекреативним центрима, организацијама и клубовима за рекреацију, кроз програмирање, планирање, моделирање, управљање, праћење и вредновање физичких активности намењених младима.			
Исход предмета Након завршетка курса студенти ће бити оспособљени да реализују различите облике телесног вежбања у пракси са младима, да конципирају и програмирају фитнес програме и успешно их реализују, да примењују принципе фитнес процене, да прате ефекте вежбања и комуницирају са учесницима.			
Садржај предмета <i>Теоријска настава</i> Недеља 1 Увод. Недеља 2 Утицај раста и сазревања на физичке перформансе. Недеља 3 Идентификација талента. Недеља 4 Развој моторних вештина код младих спортиста. Недеља 5 Развој снаге код младих. Недеља 6 Развој брзине код младих. Недеља 7 Развој плиометрије код младих спортиста. Недеља 8 Развој агилности код младих спортиста. Недеља 9 Развој метаболичких процеса код младих спортиста. Недеља 10 Развој флексибилности код младих спортиста. Недеља 11 Стратегија периодизације код младих спортиста. Недеља 12 Разбијање митова- тренинг снаге код младих спортиста. Недеља 13 Исхрана. Недеља 14 Претренираност и превенција повреда код младих спортиста. Недеља 15 Заштита и добробит младих спортиста			
Литература Rhodri S. Lloyd (Editor), Jon. Oliver (2013). <i>Strength and Conditioning for Young Athletes: Science and application</i> . Routledge. Thomas W. Rowland (2005). <i>Children's Exercise Physiology-2nd Ed</i> . Champaign, IL: Human Kinetics.			
Број часова активне наставе	Теоријска настава: 1	Практична настава: 2	
Методe извођења наставе			
Оцена знања (максимални број поена 100)			
Предиспитне обавезе	поена	Завршни испит	поена
активност у току предавања	30	писмени испит	
практична настава		усмени испит	40
колоквијум-и	20	
семинар-и	10		

Начин провере знања могу бити различити наведено у табели су само неке опције: (писмени испити, усмени испт, презентација пројекта, семинари итд.....

*максимална дужна 2 странице А4 формата

Студијски програм : Мастер академске студије, физичко васпитање, физичка активност и здравље			
Назив предмета: Здраво старење и предлог вежби			
Наставник/наставници: Доц. др Валдемар Штајер, Проф. др Стојановић Марко			
Статус предмета: Изборни			
Број ЕСПБ: 4			
Услов: нема			
Циљ предмета			
Након завршетка овог наставног студијског програма студенти се кроз теоретску и практичну наставу оспособљавају да воде, планирају и програмирају физичку активност код популације трећг доба (особе старије од 65 година), те уз директан или индиректан начин утицало на елементе опште (здравствене) и специфичне физичке форме повезане са здрављем. Утицај на промоцију здравих животних стилова и здравог старења код особа треће доби.			
Исход предмета			
Студенти који успешно реализују све предметне обавезе су оспособљени да самостално воде, планирају и програмирају физичку активност или вежбање популације узраста старије од 65 година старости. Практично су оспособљени да користе методе, технике извођења вежби и техничку опрему неопходну за правилно вођење, скрининг, планирање и програмирање вежбања код особа треће доби.			
Садржај предмета			
<p><i>А) Теоријска настава</i> је усмерена на стицање теоретских знања за правилно вођење, скрининг, планирање и програмирање вежбања код популације треће доби. Кроз области: 1) Морфолошки и физиолошки фактори старења; 1.1 Морфолошке промене изазване старењем; 1.2 Физиолошке промене изазване старењем; 1.3 Значај физичког вежбања код популације треће доби; 1.4 Разумевање психолошких и социолошких фактора старења; 2) Смернице за скрининг и тестирање особа треће животне доби; 2.1 Смернице и практични алати за скрининг вежбача; 2.2 Методе и одабир тестова за процену физичке форме повезане са здрављем; 2.3 Техника извођења тестова за процену физичке форме повезане са здрављем; 2.4 Интерпретација резултата тестова за процену физичке форме повезане са здрављем код особа треће животне доби; 3) Физиолошки аспекти и смернице програмирања тренинга код особа треће животне доби; 3.1 Разумевање физиолошких промена изазваних старењем 3.2 Програмирање и предлог вежби за особе треће животне доби 3.3 Методе и алати за праћење тренинга код особа треће животне доби; 4) Смернице за програмирање тренинга снаге код особа треће животне доби; 5) Смернице за програмирање аробног тренинга код особа треће животне доби 6) Смернице за програмирање тренинга флексибилности, 3-Д равнотеже и централне стабилности трупа</p> <p><i>Б) Практична настава</i> је усмерена на стицање педагошко-стручна праксе и методичких знања вођења, планирања и програмирања вежбања код популације (особа) трећг доба (осове старије од 65 година) кроз: 1) Програмирање тренинга снаге; 2) Програмирање аробног тренинга; 3) Програмирање тренинга флексибилности, 3-Д равнотеже и централне стабилности трупа</p>			
Literatura			
Rikli, E.R. (2019). <i>Senior fitness test priručnik</i> . Novi Sad: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerzitet u Novom Sadu			
Hejvud, K.M. i Gečel, N. (2016). <i>Motorički razvoj kroz život</i> . Podgorica: Univerzitet Crne gore.			
Sharkey, B.J. i Gaskil S.E. (2008). <i>Vežbanje i zdravlje</i> . Beograd: Data Status.			
Zatsiorsky, V.M. i Kraemer W.J. (2009). <i>Nauka i praksa u trenigu snage</i> . Beograd: Data Status.			
Kay, A. i Norman, V. (2010). <i>Exercise and wellness for older adults</i> . Champaign,IL: Human Kinetics			
Број часова активне наставе	Теоријска настава: 1	Практична настава: 2	СИР: 2
Методe извођења наставе: Предавања, консултације, вежбе, стручна пракса, семинар, интерактивна настава, СИР			
Оцена знања (максимални број поена 100)			
Предиспитне обавезе	поена	Завршни испит	поена
активност у току предавања	10	писмени испит	30

практична настава	30	усмени испт	
колоквијум-и	15	
Самостално истраживачки рад (СИР)	15		
Начини провере знања могу бити различити; наведено у табели су само неке опције: (писмени испит, усмени испит, презентација пројекта, семинари итд.....			
*максимална дужна 2 странице А4 формата			

Студијски програм: МАС – Физичко васпитање, физичка активност и здравље
Назив предмета: Предлог корективног вежбања код обољења узрокованих одређеним начином живота
Наставник/наставници: Доц. др Валдемар Штајер, Проф. др Горан Димитрић
Статус предмета: Изборни
Број ЕСПБ: 4
Услов: нема
<p>Циљ предмета</p> <p>Након завршетка овог наставног студијског програма студенти се кроз теоретску и практичну наставу оперативно оспособљавају да воде, планирају и програмирају физичку активност или вежбање код особа са различитим обољењима.</p>
<p>Исход предмета</p> <p>Студенти који успешно реализују све предметне обавезе су оперативно оспособљени да самостално воде, планирају и програмирају физичку активност или вежбање особа са различитим обољењима. Практично су оспособљени да користе методе, технике извођења вежби и техничку опрему неопходну за правилно вођење, скрининг, тестирање, планирање и програмирање елемената физичке форме повезане са здрављем у сврху очувања и унапређења здравља особа са различитим обољењима.</p>
<p>Садржај предмета</p> <p><i>Теоријска настава</i></p> <p>Усмерена на стицање теоретских знања у приступу (вођењу) и управљању физичким вежбањем код особа са различитим или више различитих обољења по принципу: 1) учесталости; 2) интензитету; 3) дужина трајања; 4) тип-у; 5) јачини и 6) напретаку током планираног и програмираног вежбања за елементе физичке форме (опште и специфичне) повезане са здрављем. Студенти ће се упознати са патологијом самих обољења, принципима скрининга, тестирања и мониторинга током вежбања за следећа обољења:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кардиоваскуларна обољења: 1.1) Хипертензија; 1.2) Инфаркт миокарда; 1.3) Ангина и асимптоматска исхемија 2. Респираторна обољења: 2.1) Астма; 2.2) Хронична опструктивна болест плућа 3. Метаболичка обољења: 3.1) Хиперлипидемија; 3.2) Дијабетес 4. Имунолошких и хематолошких поремећаји (обољења): 4.1) Канцер; 4.2) Анемија 5. Коштанозглобих обољења: 5.1) Артритис; 5.2) Остеопороза 6. Неуромишићних обољења: 6.1) Шлог и повреде мозга; 6.2) Мултипла склероза; 6.3) Церебрална парализа 7. Когнитивни, психолошки и сензорни поремећаји: 7.1) Стрес и анксиозност <p><i>Практична настава</i></p> <p>Усмерена на стицање педагошко-стручна праксе и методичких знања вођења, скрининга, тестирања, планирања и програмирања вежбања код особа са различитим или више различитих обољења по принципу: 1) учесталости; 2) интензитету; 3) дужина трајања; 4) тип-у; 5) јачини и 6) напретаку током планираног и програмираног вежбања за елементе физичке форме (опште и специфичне) повезане са здрављем.</p>
<p>Литература</p> <p>Kaminski, L.A., et all. (2006). <i>ACSM'S Resource manual for guidelines for exercise testing and perscription</i>. Philadelphia, Baltimor, et all.: Lippincot Williams and Wilkins.</p> <p>Irwin, M.L., & American College of Sports Medicine. (2012). <i>ACSM's Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities</i>. Champaign, IL: Human Kinetics</p> <p>Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. (2012). <i>Physical Activity and Health</i>. Champaign Il: Human Kinetics.</p> <p>Šarki, Bj. J., & Gaskil, S. E. (2008). <i>Vežbanje i zdravlje</i>. Beograd, DATA STATUS.</p> <p>Howley, E.T. and Thompson, D.L. (2012). <i>Fitness professional's handbook</i>. Champaign Il: Human Kinetics</p>

Број часова активне наставе	Теоријска настава: 1	Практична настава: 2	
Методe извођења наставе			
Предавања, консултације, вежбе, стручна пракса, семинар, интерактивна настава, СИР			
Оцена знања (максимални број поена 100)			
Предиспитне обавезе	поена	Завршни испит	поена
активност у току предавања	10	писмени испит	30
практична настава	30	усмени испит	
колоквијум-и	20	
Самостално истраживачки рад (СИР)	10		
Начин провере знања могу бити различити наведено у табели су само неке опције: (писмени испити, усмени испт, презентација пројекта, семинари итд.....			
*максимална дужна 2 странице А4 формата			

Студијски програм: МАС – Физичко васпитање, физичка активност и здравље
Назив предмета: Адаптивна физичка активност
Наставник/наставници: Проф. др Тијана Шћепановић, Асис. Милош Којић
Статус предмета: Изборни
Број ЕСПБ: 4
Услов: нема
<p>Циљ предмета</p> <p>Овај предмет се фокусира на актуелне трендове везане за адаптивне физичке активности за особе са менталним или физичким недостацима. Студенти ће савладати основе прилагођавања физичке активности, програмирање физичке активности за особе са инвалидитетом као и њихово спровођење у пракси.</p>
<p>Исход предмета</p> <p>Разумевање потребе за прилагођавање физичке активности за особе са инвалидитетом. Стицање знања о различитим сметњама у развоју и основним информацијама о учесталости, распрострањености, етиологији, понашања и програмских стратегија за особе са инвалидитетом. Примена теоријских знања адаптивне физичке активности у раду са клијентима са вишеструким недостацима. Идентификовање, приступ, актуелна истраживања, литература, и одговарајући извор информација, спровођење инклузије и евалуација адаптивног физичког вежбања.</p>
<p>Садржај предмета</p> <p><i>Теоријска настава</i></p> <p>Недеља 1 Увод.</p> <p>Недеља 2 Теорије, принципи и модели. Историја адаптивне физичке активности.</p> <p>Недеља 3 Здравље, физичка активност, појединци са различитим способностима.</p> <p>Недеља 4 Инклузија у физичкој активности.</p> <p>Недеља 5 Превазилажење баријера у инклузији физичке активности.</p> <p>Недеља 6 Тим и сарадња.</p> <p>Недеља 7 Програми фокуса и процене.</p> <p>Недеља 8 Припрема и планирање програма инклузије у физичкој активности.</p> <p>Недеља 9 Функционални приступ модификовања покрета.</p> <p>Недеља 10 Вештине и концепти покрета.</p> <p>Недеља 11 Игре и спорт.</p> <p>Недеља 12 Фитнес у вези са здрављем и кондицијом.</p> <p>Недеља 13 Водени спортови.</p> <p>Недеља 14 Програми вежбања на отвореном.</p> <p>Недеља 15 Закључак.</p> <p><i>Практична настава</i></p> <p>Недеља 1 Упознавање са терминима, циљем и задацима адаптивне физичке активности.</p> <p>Недеља 2 Дефиниција и класификација свих инвалидности и болести.</p> <p>Недеља 3 Спортски објекти за особе са инвалидитетом.</p> <p>Недеља 4 Инклузија у физичкој активности.</p> <p>Недеља 5 Превазилажење баријера у инклузији физичке активности.</p> <p>Недеља 6 Адаптивна физичка активност особа са физичким инвалидитетом.</p> <p>Недеља 7 Адаптивна физичка активност особа са интелектуалним инвалидитетом.</p> <p>Недеља 8 Адаптивна физичка активност особа са аутизмом.</p> <p>Недеља 9 Адаптивна физичка активност особа са оштећењем вида.</p> <p>Недеља 10 Адаптивна физичка активност особа са оштећењем слуха.</p> <p>Недеља 11 Адаптивна физичка активност особа са АДХД синдромом.</p> <p>Недеља 12 Адаптивна физичка активност особа са церебралном парализом.</p> <p>Недеља 13 Асистивна технологија.</p> <p>Недеља 14 Роботика.</p> <p>Недеља 15 Спорт особа са инвалидитетом.</p>

Литература			
Kasser, Susan, L., Lytle, Rebecca, C. (2013). <i>Inclusive Physical Activity: Promoting Health for A Lifetime</i> , Windsor: ON. Champaign, IL: Human Kinetics.			
Број часова активне наставе	Теоријска настава: 1		Практична настава: 2
Методe извођења наставе			
Предавања, е-учење, самосталан рад студената, менторски рад, консултације с наставником. Заједничко или групно решавање постављених проблема и закључивање.			
Оцена знања (максимални број поена 100)			
Предиспитне обавезе	поена	Завршни испит	поена
активност у току предавања	10	писмени испит	
практична настава	10	усмени испит	40
колоквијум-и	40	
семинар-и			
Начин провере знања могу бити различити наведено у табели су само неке опције: (писмени испити, усмени испт, презентација пројекта, семинари итд.....			
*максимална дужна 2 странице А4 формата			