



Табела 5.2 Спецификација предмета

Студијски програм: Интегрисане академске студије за доктора медицине				
Врста и ниво студија: Интегрисане академске студије				
Назив предмета: Физичка активност и здравље				
Наставник: Животић-Вановић М. Мирјана, Брдарески В. Зорица				
Статус предмета: изборни				
Број ЕСПБ: 3				
Услов: студент мора да буде уписан у трећи семестар студија				
Циљ предмета је упознавање студента са: општим информацијама о последицама недовољне физичке активности (хипокинезије) на здравље људи; основним појмовима о физичкој способности, начинима њеног мерења и методама успостављања везе између нивоа физичке способности и ризика за здравље; препорукама о врсти и интензитету физичке активности који су неопходни за достизање и одржавање неопходног нивоа физичке активности.				
Исход предмета Стечена знања и вештине ће студенту у даљем току студија омогућити да: током стицања знања о факторима ризика и модалитетима терапијских приступа у лечењу већег броја различитих обољења боље разуме значај физичке активности у њиховом лечењу и превенцији; практично примени стечене вештине у процени нивоа физичке активности; на једноставан и разумљив начин уме да препоручи индивидуално дозирану физичку активност.				
Садржај предмета <i>Теоријска настава</i> Ретроспектива активности Светске здравствене организације у области физичке активности и здравља; Дефиниције физичке способности; Методе мерења физичке способности; Норме физичке способности за очување здравља; Препоруке о врсти и интензитету физичке активности; Ограничења у примени физичке активности. <i>Практична настава: Вежбе, Други облици наставе, Студијски истраживачки рад</i> Тестови за процену опште физичке способности; Методе одређивања нивоа физичке способности; Дозирање физичке активности; Методе самоконтроле интензитета физичке активности.				
Литература Живанић С, Животић-Вановић М, Мијић Р, Драгојевић Р. Аеробна способност и њена процена Астрандовим тестом оптерећења на бицикл-ергометру. Удружење за медицину спорта Србије, Београд, 1999.				
Број часова активне наставе: 45				Остали часови
Предавања:	Вежбе:	Други облици наставе:	Студијски истраживачки рад:	
15	15	15		
Методе извођења наставе: предавања, вежбе и семинарских радова				
Оцена знања (максимални број поена 100)				
Предиспитне обавезе	поена	Завршни испит	поена	
активност у току предавања	10	тест	10	
практична настава	30	практични испит	10	
колоквијум-и		усмени испит	20	
семинар-и	20			