

План извођења наставе на предмету: **Напредна физиологија вежбања**

ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ				
<b>Студијски програм:</b> Мастер академске студије, физичко васпитање, физичка активност и здравље				
<b>Назив предмета:</b> <b>Напредна физиологија вежбања</b>				
<b>Година и семеста:</b> I година I семестар (Октобар/Јануар)				
<b>Статус предмета:</b> Обавезни; <b>Број ЕСПБ:</b> 5				
<b>Место извођења наставе:</b> Просторије на ФСФВ				
<b>Број часова активне наставе недељно (П+В+СИР+ДОН):</b> 1+1+2+0				
<b>Школска година:</b> 2016/2017				
<b>Услов:</b> Нема посебних услова за слушање предмета				
ЦИЉ И ИСХОД				
<b>Циљ:</b> Надограђивање знања које студенти добијају током основних часова анатомије и физиологије човека и њихова примена у проучавању, планирању и спровођењу вежбања.				
<b>Исход:</b> Целовито разумевање специфичних адаптација органа и органских система на вежбање.				
ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ				
Р.б.	Наставни садржаји/предавања	Недеља у семестру	Облици и методе наставе	Предиспитне обавезе
1.	Значај физиологије вежбања у савременој концепцији спортских наука	I	Теоријска предавања	
2.	Функционалне промене у органима и системима органа узроковане вежбањем	II		
3.	Вежбање и спортски тренинг кроз теорију стреса	III		
4.	Адаптације кардиоваскуларног система	IV		
5.	Адаптације респираторног и ендокриног система	V		
6.	Карактеристике вежбања од којих зависи величина мишићне адаптације	VI		
7.	Адаптације током вежбања за развој мишићне силе и снаге са различитим типовима мишићних контракција	VII		
8.	<b>На колоквијуму се проверавају садржаји из претходних 7 недеља</b>	VIII	Групни рад	<b>Колоквијум 1</b>
9.	Адаптације током вежбања за развој силе и снаге са комбинованим мишићним контракцијама	IX	Теоријска предавања	
10.	Адаптације током истовременог вежбања за развој силе, снаге и аеробне издржљивости	X		
11.	Адаптације током вежбања код младих спортиста	XI		
12.	Значај и принципи правилне исхране и хидратације током вежбања	XII		
13.	Специфична стања током и након вежбања	XIII		
14.	(Пато)физиологија синдрома претренираности	XIV		
15.	<b>На колоквијуму се проверавају садржаји из претходних 6 недеља</b>	XV		

Р.б.	Наставни садржаји/вежбе	Недеља у семестру	Облици и методе наставе	Предиспитне обавезе
1.	Лабораторијске методе процене функције кардиоваскуларног система током вежбања	I		
2.	Теренске методе процене функције кардиоваскуларног система током вежбања	II		
3.	Методе процене функције респираторног система током вежбања	III	Демонстрација. Тестови, нормативи, интерпретација. Групни рад.	
4.	Методе процене кардиореспираторне издржљивости	IV		
5.	Лабораторијске методе процене анаеробног капацитета	V		
6.	Теренске методе процене анаеробног капацитета	VI		
7.	<b>Анализа семинарских радова</b>	VII		Групни рад
8.	Методе процене базалног метаболизма и укупне дневне потрошње енергије	VIII	Демонстрација. Тестови, нормативи, интерпретација. Групни рад.	
9.	Лабораторијско тестирање мишићне силе и снаге	IX		
10.	Теренско тестирање мишићне силе и снаге	X		
11.	Циркадијални ритмови у организму и њихов утицај на вежбање	XI		
12.	Физиолошке основе периодизације и планирања опоравка након вежбања	XII		
13.	Телесна композиција и добре навике у исхрани	XIII		
14.	Интерграција модела за процену физиолошких параметара током и након вежбања	XIV		
15.	<b>Анализа семинарских радова</b>	XV		

#### ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

**Консултације:** Реализују се два пута недељно (усклађене са распоредом часова). Распоред је истакнут на огласној табли испред кабинета. **Семинарски рад:** Обрада изабране теме из групе предложених, везаних за план и програм предмета. **Теоријски колоквијуми:** Први колоквијум студент полаже писмено, одговарањем на питања из прве половине градива. Други колоквијум студент полаже писмено, одговарањем на питања из друге половине градива (услов за полагање другог је положен први колоквијум). **Интерактивна настава:** Обухвата самосталну припрему студента за теоријска предавања, и активности током наставе. **Теоријски испит:** Студент полаже усмено. Уколико је претходно положио први колоквијум, одговара само другу половину градива.

#### УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

##### Препоручена литература

1. Радовановић, Д. (2015). *Физиологија за студенте Факултета спорта и физичког васпитања, друго измењено и допуњено издање*. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања.
2. Игњатовић, А. & Радовановић, Д. (2013). *Физиолошке основе тренинга силе и снаге, друго допуњено издање*. Јагодина: Факултет педагошких наука Универзитета у Крагујевцу.
3. Baret, K. E., urednik. (2015). *Ganongov pregled medicinske fiziologije, prvo srpsko izdanje*. Kragujevac: Fakultet medicinskih nauka.
4. Guyton, A.C., & Hall, J.E. (2008). *Medicinska fiziologija, 11. izdanje*. Beograd: Savremena administracija.
5. Wilmore, J.H., Costill, D.L., & Kenney, L.W. (2008). *Physiology of sport and exercise, 4th edition*. Champaign (IL): Human Kinetics.
6. Kenney, L.W., Wilmore, J.H., & Costill, D.L. (2012). *Physiology of sport and exercise, fifth edition*. Champaign, IL: Human Kinetics.
7. Farrell, P.A, Joyner, M., & Caiozzo, V. (2012). *ACSM's advanced exercise physiology, second edition*.

Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

8. McArdle, W.D., Katch, F.I., & Katch, V.L. (2014). *Exercise physiology: nutrition, energy, and human performance, eight edition*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

**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			
Колоквијум	5	15			
Семинарски рад	5	15			
СИР	5	10			
Интерактивна настава	5	10			
<b>УКУПНО</b>	<b>30</b>	<b>60</b>			<b>40</b>

**НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ**

<b>Наставник:</b> <i>др Драган Радовановић, редовни професор</i>	<b>Сарадник:</b>
---	------------------