

План извођења наставе на предмету: **Замор и опоравак у спорту 2**

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|--|---|-------------------|-------------------------|---------------------|
| Студијски програм: Специјалистичке струковне студије, спорт | | | | |
| Назив предмета: Замор и опоравак у спорту 2 | | | | |
| Година и семеста: I година II семестар (Фебруар/Мај) | | | | |
| Статус предмета: Изборни; Број ЕСПБ: 6 | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 1+2 | | | | |
| Школска година: 2016/2017 | | | | |
| Услов: Нема посебних услова за слушање предмета | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| Циљ: Упознавање студената са врстама, узроцима и начинима настанка замора, као и потенцијално ефикасним средствима и методама опоравка спортиста. | | | | |
| Исход: Усвајањем знања о узроцима и начину настанка замора студент је стекао основу за планирање и програмирање средстава и метода опоравка у спорту. | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Физиологија замора | I | Теоријска предавања | |
| 2. | Теорије замора | II | | |
| 3. | Стања слична замору (прекорачење, преоптерећење, хронични умор) | III | | |
| 4. | Спортски тренинг кроз теорију стреса | IV | | |
| 5. | Синдром претренираности у спорту | V | | |
| 6. | Патофизиологија претренираности | VI | | |
| 7. | Периодизација и планирање опоравка | VII | | |
| 8. | Циркадијални ритмови у организму и поремећаји услед путовања | VIII | | |
| 9. | Психолошке методе као средство опоравка | IX | | |
| 10. | | X | | Колоквијум 1 |
| 11. | Исхрана као средство опоравка | XI | Теоријска предавања | |
| 12. | Хидрација као средство опоравка | XII | | |
| 13. | Опасности злоупотребе допинг супстанци и метода као средстава опоравка у спорту | XIII | | |
| 14. | Специфичности замора и опоравка у зависности од пола и узраста | XIV | | |
| 15. | Утицај спољашњих фактора на замор и опоравак у спорту | XV | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Оптимализација исхране као средство опоравка у спорту. | I | Практична предавања | |
| 2. | Суплементација као средство опоравка у спорту. | II | | |
| 3. | Физиолошко-биохемијска основа употребе | III | | |

| | | | | |
|-----|---|------|--|---------------------|
| 4. | минерало-витамиских комплекса, креатина, аминокиселина, инозина и других суплемената у циљу опоравка. | IV | | |
| 5. | Физикалне процедуре као средство опоравка (масажа, балнео процедуре, хелио процедуре, хипербарична оксигенација). | V | | |
| 6. | | VI | | |
| 7. | Средства опоравка код синдрома „дет-лег“. | VII | | |
| 8. | | VIII | | |
| 9. | Средства опоравка током висинског тренинга и такмичења на великим надморским висинама. | IX | | |
| 10. | | X | | |
| 11. | Средства опоравка током такмичења у условима високе спољашње температуре. | XI | | |
| 12. | | XII | | |
| 13. | Средства опоравка током такмичења у условима ниске спољашње температуре. | XIII | | |
| 14. | | XIV | | |
| 15. | | XV | | Колоквијум 2 |

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

Уџбеник:

1. Радовановић, Д., уредник. (2016). *Замор и оправак у спорту*. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања.

Допунска литература:

1. Hausswirth, C., & Mujika, I., editors. (2013). *Recovery for performance in sport*. Champaign (IL): Human Kinetics.

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Поена: 60 | | Завршни испит | Поена: 40 | |
|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------------|-----------|-----------|
| | Минимум | Максимум | | Минимум | Максимум |
| Теоријска настава | 5 | 5 | Теоријски испит (усмено или писмено) | | 40 |
| Практична настава | 5 | 5 | | | |
| Колоквијум 1 | 0 | 10 | | | |
| Колоквијум 2 | 0 | 10 | | | |
| Семинарски рад | 10 | 20 | | | |
| Интерактивна настава | 10 | 10 | | | |
| УКУПНО | 40 | 60 | | | 40 |

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

Наставник:

др Драган Радовановић, редовни професор

Сарадник:

