

План извођења наставе на предмету: **Спортска медицина**

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ  |  |                   |  |                     |
|--|--|-------------------|--|---------------------|
| Студијски програм: Основне струковне студије, Спорт  |  |                   |  |                     |
| Назив предмета: <b>Спортска медицина</b>   |  |                   |  |                     |
| Година и семеста: II година IV семестар (Фебруар/Мај)  |  |                   |  |                     |
| Статус предмета: Обавезни; Број ЕСПБ: 8  |  |                   |  |                     |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ   |  |                   |  |                     |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 3+2   |  |                   |  |                     |
| Школска година: 2016/2017  |  |                   |  |                     |
| Услов: Нема посебних услова за слушање предмета  |  |                   |  |                     |
| ЦИЉ И ИСХОД  |  |                   |  |                     |
| <p><b>Циљ:</b> Упознавање са развојним карактеристикама ученика и спортиста, практичном применом тестова функционалних способности. Превентива настанка повреда у спорту, рекреацији и физичком васпитању. Примена указивања прве помоћи и реанимационих поступака.</p> <p><b>Исход:</b> Стицање и практична примена стечених знања у контроли функционалних способности, развојних карактеристика деце, адолесцената и зрелих особа укључених у организованим облицима физичке културе (спорту, рекреацији и настави физичког васпитања).</p> |  |                   |  |                     |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ   |  |                   |  |                     |
| Р.б.   | Наставни садржаји/предавања  | Недеља у семестру | Облици и методе наставе  | Предиспитне обавезе |
| 1.   | Порекло човека, репродукција, наслеђивање.   | I                 | ФРОНТАЛНА,<br>ВЕРБАЛНА,<br>АУДИО-<br>ВИЗУЕЛНА,<br>ИЛУСТРАЦИОНА |                     |
| 2.   | Развој основних телесних одлика, фактори развоја. Поремећаји полног развоја, хистогенеза, органогенеза, развојне карактеристике појединих добних узраста.                                | II                |  |                     |
| 3.   | Поремећаји полног развоја, хистогенеза, органогенеза, развојне карактеристике појединих добних узраста   | III               |  |                     |
| 4.   | Контрола здравља спортиста – исхрана спортиста, средстава бржег опоравка, допинг. Позитивно и негативно дејство телесног вежбања на здравље.   | IV                |  |                     |
| 5.   | Контрола здравља, телесног развоја, тестирање функционалних способности.   | V                 |  |                     |
| 6.   | Позитивно и негативно дејство телесног вежбања на здравље. Патолошка стања и телесно вежбање. Ургентна стања у спортској медицини  | VI                |  |                     |
| 7.   | <b>Провера знања из претходних 6 недеља</b>  | VII               |  |                     |
| 8.   | Поремећаји и оштећење здравља великим физичким напорима у спорту, рекреацији и физичком васпитању. Повреде у спорту, физичком васпитању и рекреацији, принципи лечења спортских повреда. | VIII              | ФРОНТАЛНА,<br>ВЕРБАЛНА,<br>АУДИОВИЗУЕЛНА,<br>ИЛУСТРАЦИОНА      |                     |
| 9.   | Евалуација функције локомоторног апарата, претренираност, превенција.  | IX                |  |                     |
| 10.  | Повреде прва помоћ-горњи екстремитети.   | X                 |  |                     |
| 11.  | Повреде и прва помоћ –труп и доњи екстремитети   | XI                |  |                     |
| 12.  | Спортска масажа и самомасажа. Припрема за колоквијум.  | XII               |  |                     |
| 13.  | <b>Провера знања из претходних 6 недеља</b>  | XIII              |  |                     |

|             |   |                          |  |                            |
|-------------|---|--------------------------|--|----------------------------|
| 14          | Поправни колоквијуми и давање потписа   | XIV                      |  |                            |
| <b>Р.б.</b> | <b>Наставни садржаји/вежбе</b>  | <b>Недеља у семестру</b> | <b>Облици и методе наставе</b>                         | <b>Предиспитне обавезе</b> |
| 1.          | Антропометријска мерења -соматоскопија, соматометрија.                        | I                        | АУДИО-ВИЗУЕЛНА, ВЕРБАЛНА, ДЕМОНСТРАЦИЈА, ПРАКТИЧАН РАД | 51%                        |
| 2.          | Антропометријска мерења лонгитудиналне и трансферзалне димензионалности.      | II                       |  |                            |
| 3.          | Антропометријска мерења- циркуларне димензионалности и дебљина кожных набора. | III                      |  |                            |
| 4.          | Антропометријска мерења- конституционални типови                              | IV                       |  |                            |
| 5.          | Индекси стања ухрањености   | V                        |  |                            |
| 6.          | Тестирање функционалних способности-тестови оптерећења.                       | VI                       |  |                            |
| 7.          | Тестирање функционалних способности-тестови опоравка.                         | VII                      |  |                            |
| 8.          | Крварење. Реанимација, Имобилизација  | VIII                     |  |                            |
| 9.          | Евалуација функције локомоторног апарата ММТ                                  | IX                       |  |                            |
| 10.         | Повреде горњих екстремитета-збрињавање.                                       | X                        |  |                            |
| 11.         | Повреде трупа-збрињавање.   | XI                       |  |                            |
| 12.         | Повреде доњих екстремитета-збрињавање.  | XII                      |  |                            |
| 13.         | Повреде доњих екстремитета-збрињавање.  | XIII                     |  |                            |
| 14.         | Масажа.   | XIV                      |  |                            |

#### ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Нема посебних услова за слушање овог предмета

#### Предиспитне обавезе

**Теоријски колоквијуми:** Два су током семестра у 7-ој и 13-ој радној недељи по истакнутон распореду. **Издазак на оба колоквијума је ОБАВЕЗАН, а пролазност је са минималним бројем поена.** Сваки од колоквијума садржи једну половину пређеног теоретског градива предвиђеног наставним планом и програмом. Ради се писаним путем. **Семинарски рад:** Обрађује ширу тематику предвиђених наставних тема из плана и програма. **Интерактивна настава:** Обухвата самосталну припрему студента за теоријска предавања и вежбе, активност у настави. **Испит:** Испит се састоји из два дела практичног и теоретског. Студент мора да има оба положена колоквијума да би стекао услов да може да изађе на практични део испита. Издазак на практични део испита је услов за полагање усменог-теоретског дела испита. **Практични део испита:** студенти приказују савладане вештине које допуњују теоретским знањем. **Теоријски испит:** Полаже се усмено. Студент добија три питања случајним избором. **Консултације:** Реализују се два пута недељно (усклађене са распоредом часова). Распоред је истакнут на огласној табли испред кабинета.

#### УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

1. Младеновић-Ћирић, И. (2010). Биолошке основе спорта. Ниш: "Свен".
2. Ђурашковић, Р. (2001). Биологија развоја човека са медицином спорта - практикум. Ниш: С.И.И.Ц.
3. Ђурашковић, Р. и сар. (2009). Спортска медицина. Ниш: С.И.И.Ц.
4. Младеновић-Ћирић, И., Станковић, И. (2010). Рехабилитација у спорту. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања.
5. Peter, B. (2002). Clinical sport medicine. USA, Mc Graw Hill.
6. Govran, J.S. (2007). Clinical in sports medicine. USA, Elsevier.

#### НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

|                     |           |               |           |
|---------------------|-----------|---------------|-----------|
| Предиспитне обавезе | Поена: 60 | Завршни испит | Поена: 40 |
|---------------------|-----------|---------------|-----------|

|  | Минимум   | Максимум  |                  | Минимум | Максимум  |
|--|-----------|-----------|------------------|---------|-----------|
| Теоријска настава  | 5         | 5         | Практични испит  |         | 10        |
| Практична настава  | 5         | 5         | Теоријски испит  |         | 30        |
| Колоквијум 1 (теорија)   | 4         | 15        |                  |         |           |
| Колоквијум2  | 6         | 15        |                  |         |           |
| Семинарски рад/Тест  | 5         | 10        |                  |         |           |
| Интерактивна настава   | 5         | 10        |                  |         |           |
| <b>УКУПНО</b>  | <b>30</b> | <b>60</b> |                  |         | <b>40</b> |
| <b>НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ</b>  |           |           |                  |         |           |
| <b>Наставник:</b><br><i>др Ивана Младеновић-Ђирић, ванредни професор</i> |           |           | <b>Сарадник:</b> |         |           |