

План извођења наставе на предмету: **Физиологија физичких напора**

| | | |
|--|---|---|
| Универзитет у Нишу, Факултет спорта и физичког васпитања | Студијски програм: ДОКТОРСКЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ, СПОРТСКЕ НАУКЕ |  |
|--|---|---|

| |
|---|
| Назив предмета: Физиологија физичких напора |
| Наставници: др Драган Радовановић, редовни професор |
| Статус предмета: Изборни; Број ЕСПБ: 8 |
| Година и семеста: II година III семестар |
| Школска година: 2016/2017 |
| Услов: Осим основног услова за упис докторских студија нема посебних услова. |

ЦИЉ И ИСХОД

Циљ: Оспособити студента да самостално прати одговор органских система у току дозираних физичких активности. Оспособити студента за самостално коришћење добијених резултата у току примене стандардних тестова и процењује њихову научну вредност.

Исход:
Опште: знање о општим и специфичним променама у људском организму као последицама деловања физичких активности различитог интензитета, трајања, фреквенције и врсте.
Специфичне: знања о дефинисању циљног узорка, примени валидних и специфично сензитивних метода истраживања, употреби валидних и за истраживање објективних статистичких метода, адекватна циљана интерпретација резултата и доношење конкретних и усмерених закључака.

| | | |
|---|---------------------|--------------------------------------|
| Број часова активне наставе недељно: | Предавања: 2 | Студијски истраживачки рад: 3 |
|---|---------------------|--------------------------------------|

ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ

| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Број часова | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
|------|---|-------------------|-------------|-------------------------|---------------------|
| 1. | Значај физиологије физичке активности у савременој концепцији спортских наука. | I | 2 | | |
| 2. | Функционалне промене у органима и системима органа узроковане физичком активношћу. | II | 2 | | |
| 3. | Физиолошке адаптације на различите врсте/типове тренажних програма (адаптације на тренинг силе и снаге, адаптација на тренинг издржљивости). | III | 2 | | |
| 4. | | IV | 2 | | |
| 5. | Методологија мерења и процене у физиологији физичке активности. | V | 2 | | |
| 6. | Научне основе смерница за практични рад у спорту и рекреацији. | VI | 2 | | |
| 7. | Проприоцептивна стимулација и изокинетички тренинг као средства повећања неуромишићне функције у спорту и рехабилитацији. | VII | 2 | | |
| 8. | Значај и принципи правилне исхране и хидратације у спорту (физиолошко-биохемијска основа, практични приступ, могући утицаји на процесе адаптације и такмичарску успешност). | VIII | 2 | | |
| 9. | Суплементација у спорту (физиолошко- | IX | 2 | | |

| | | | | | |
|-----|--|------|---|--|--|
| 10. | биохемијска основа, практични приступ, могући утицаји на процесе адаптације и такмичарску успешност). | X | 2 | | |
| 11. | Спортски тренинг кроз теорију стреса. | XI | 2 | | |
| 12. | Физиолошке основе примене различитих врста и метода средстава опоравка у спорту. | XII | 2 | | |
| 13. | | XIII | 2 | | |
| 14. | Специфична стања током и након физичке активности (замор, прекорачење, претренираност, хронични умор, женска спортска тријада, оксидативни стрес). | XIV | 2 | | |
| 15. | | XV | 2 | | |

Студијски истраживачки рад*

* **Оспособљавање студената за реализацију истраживања, писање научних радова и израду докторске дисертације.**

| Р.б. | Наставни садржаји/студијски истраживачки рад | Недеља у семестру | Број часова | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
|------|--|-------------------|-------------|-------------------------|---------------------|
| 1. | Анализа досадашњих истраживања везаних за утицај физичких напора на органске системе људског организма. | I | 3 | | |
| 2. | | II | 3 | | |
| 3. | Анализа досадашњих истраживања везаних за утицај организованих облика физичких напора на физиолошке адаптивне процесе. | III | 3 | | |
| 4. | | IV | 3 | | |
| 5. | Анализа досадашњих истраживања везаних за утицај различитих тренинг програма на појаву замора и специфична стања током и након физичке активности. | V | 3 | | |
| 6. | | VI | 3 | | |
| 7. | Анализа досадашњих истраживања везаних за утицај исхране и хидратације на процесе адаптације и такмичарску успешност. | VII | 3 | | |
| 8. | | VIII | 3 | | |
| 9. | Процена физиолошких параметара особа које се баве организованим облицима физичких напора. | IX | 3 | | |
| 10. | Савремене методе функционалне дијагностике у физичкој активности (валидност и сензитивност појединачних тест метода и протокола, принципи и смернице практичног рада). | X | 3 | | |
| 11. | | XI | 3 | | |
| 12. | Израда семинарског рада везаног за проблематику физиологије физичких напора у спорту. | XII | 3 | | |
| 13. | | XIII | 3 | | |

ПРЕПОРУЧЕНА ЛИТЕРАТУРА

1. Astrand, P.O., Rodahl, K. (2003). Textbook of work physiology. Champaign (IL): Human Kinetics, 4th edition.
2. Eston, R., Reilly, T. (2001). Kinanthropometry and exercise physiology laboratory manual: tests, procedures and data. Volume 2: Exercise physiology. London: Routledge, 2nd edition.
3. Guyton, A.C., Hall, J.E. (2008). Медицинска физиологија. Београд: "Савремена администрација", 11. издање.
4. Радовановић, Д. (2009). Физиологија за студенте Факултета спорта и физичког васпитања. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања.
5. Радовановић, Д., Игњатовић, А. (2009). Физиолошке основе тренинга силе и снаге. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања.

6. Wilmore, JH., Costill, DL., Kenney, LW. (2008). Physiology of sport and exercise. Champaign (IL): Human Kinetics, 4th edition.
7. Winter, EM., Andrew, JM., Richard Davison RC, Bromley, PD., Mercer, TH., editors. (2007). Sport and exercise physiological testing. Guidelines of British association of sport and exercise sciences. London: Routledge.
8. Whaley, MH., Brubaker, PH., Otto, RM. (2006). American College of Sports Medicine Guidelines for exercise testing and prescription. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins, 7th edition.

Методе извођења наставе:

Предавања, "e-learning", менторски рад, истраживачки рад, консултације.

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Поена: 70 | | Завршни испит | Поена: 30 | |
|----------------------|-----------|-----------|---------------|-----------|-----------|
| | Минимум | Максимум | | Минимум | Максимум |
| Посећеност наставе | 10 | 10 | Усмени испит | | 30 |
| Консултације | 0 | 10 | | | |
| Семинарски рад | 20 | 40 | | | |
| Интерактивна настава | 0 | 10 | | | |
| УКУПНО | 30 | 70 | | | 30 |