

**План извођења наставе на предмету: **Замор и опоравак у спорту 1****

<b>ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ</b>				
<b>Студијски програм:</b> Основне академске студије, физичко васпитање и спорт				
<b>Назив предмета:</b> <b>ЗАМОР И ОПОРАВАК У СПОРТУ 1</b>				
<b>Година и семеста:</b> III година VI семестар (Фебруар/Мај)				
<b>Статус предмета:</b> Изборни; <b>Број ЕСПБ:</b> 5				
<b>Место извођења наставе:</b> Просторије на ФСФВ				
<b>Број часова активне наставе недељно (П+В):</b> 1+2				
<b>Школска година:</b> 2023/2024				
<b>Услов:</b> Нема посебних услова за слушање предмета				
<b>ЦИЉ И ИСХОД</b>				
<b>Циљ:</b> Упознавање студената са врстама, узроцима и начинима настанка замора, као и потенцијално ефикасним средствима и методама опоравка спортиста.				
<b>Исход:</b> Усвајањем знања о узроцима и начину настанка замора студент је стекао основу за планирање и програмирање средстава и метода опоравка у спорту.				
<b>ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ</b>				
<b>Р.б.</b>	<b>Наставни садржаји/предавања</b>	<b>Недеља у семестру</b>	<b>Облици и методе наставе</b>	<b>Предиспитне обавезе</b>
1.	Физиологија замора и теорије замора	I	Теоријска предавања	
2.	Стања слична замору (прекорачење, преоптерећење, хронични умор)	II		
3.	Спортски тренинг кроз теорију стреса	III		
4.	Синдром претренираности у спорту	IV		
5.	Патофизиологија претренираности	V		
6.	Циркадијални ритмови у организму и поремећаји услед путовања	VI		
7.	Периодизација и планирање опоравка	VII		
8.	Тренажна средства и методе опоравка	VIII		
9.	Психолошке методе као средство опоравка	IX		
10.	<b>Пређено градиво из 1., 2., 3., 4., 5., 6., 7., 8. и 9. наставних јединица</b>	X		<b>Колоквијум 1</b>
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		
<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.	Релације замора и способности	I	Практична предавања	
2.	Конструкција оптималног плана и програма тренинга за спорт/спортисту по избору	II		

3.	Примена растезања као средства опоравка	III				
4.		IV				
5.	Психолошке стратегије опоравка	V				
6.		VI				
7.	Психолошке методе опоравка	VII				
8.		VIII				
9.	Физикалне процедуре као средство опоравка	IX				
10.		X				
11.	Суплементација у циљу опоравка	XI				
12.		XII				
13.	Употреба лекова у циљу опоравка	XIII				
14.		XIV				
15.	<b>Пређено градиво из 6., 7., 8. и 9. наставних јединица</b>	XV				<b>Колоквијум 2</b>

### ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

**Консултације:** Реализују се два пута недељно (усклађене са распоредом часова). Распоред је истакнут на огласној табли испред кабинета. **Интерактивна настава:** Обухвата евиденцију три тренинга слободно изабраног спортисте и праћење степена замора током истих (радна свеска). **Теоријски колоквијум:** Колоквијум студент полаже писмено, одговарањем на питања из прве половине градива (наставне јединице 1.-9.). **Семинарски рад:** Обрада изабране теме из групе предложених, везаних за план и програм предмета. **Теоријски испит:** Теоријски део се полаже усмено и обухвата половину градива (са положеним колоквијумом) или целокупно градиво (без положеног колоквијума).

### УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

**Уџбеник:**

Бојић, И., Митић, П., & Радовановић, Д. (2019). *Замор и оправак у спорту*. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања.

**Допунска литература:**

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

### НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

Предиспитне обавезе			
	Минимум - Максимум	Завршни испит	Максимум
Настава	5 - 10	Теоријски испит (усмено или писмено)	40
Колоквијум 1+2 (теорија)	10 - 20		
Интерактивна настава	10 - 20		
Семинарски рад	5 - 10		
<b>УКУПНО</b>	<b>60</b>		<b>40</b>

### НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

**Предавања:**

др Ивана Бојић, редовни професор  
др Дејан Мадић, редовни професор

**Вежбе:**

др Ивана Бојић, редовни професор  
др Дејан Мадић, редовни професор