**Табела 5.1** Спецификација предмета на студијском програму докторских студија

| | | |
|---|---|---|
| **Назив предмета:** Специофичности адаптације организма у различитим спортским дисциплинама | | |
| **Наставник или наставници:** Сања Мазић, Сања Томановић, Силвио де Лука | | |
| **Статус предмета:** изборни | | |
| **Број ЕСПБ:** 5 | | |
| **Услов:** уписан трећи семестар докторских студија | | |
| **Циљ предмета**<br>Циљ предмета је стицање нових сазнања и разумевање специфичности физиолошких механизама којима функционални системи организма учествују у процесу адаптације на различиту учесталост, интензитет, трајања и тип физичке активности. Студенти ће кроз предавања и практични рад у лабораторији сагледати савремена научна сазнања из ове области, стећи способност да анализирају релевантну литературу, на основу чега ће моћи да доносе валидне научне закључке као основу за дизајнирање истраживачких протокола, анализу резултата истраживања и њихово приказивање кроз научну комуникацију. | | |
| **Исход предмета**<br>Очекује се да ће студенти бити оспособљени за сагледавање огромног варијетета спортова и спортских дисциплина, и да ће моћи да поставе истраживачке циљеве из којих ће, адекватним научно-истраживачким поступцима, донети закључке који се могу применити за дизајнирање адекватних програма активности у циљу оптималне припреме организма за постизање врхунских резултата. | | |
| **Садржај предмета**<br>*Теоријска и практична настава*<br>Подела спортских дисциплина. Основне карактеристике појединих спортских дисциплина. Специфичности физиолошких механизама у адаптацији организма на спортске актривности. Специфичности адаптације на различиту учесталост, интензитет, трајања и тип физичке активности. Физиологија мишићног покрета. Моторна контрола покрета. Биоенергетика мишићног рада код спортских активности. Специфичности прилагођавања органских система на аеробне и анаеробне физичке активности. Фазе моторног тренинга. Фактори моторног тренинга. Значај посебних услова у којима се одвија спортска активност (амбијентални, заштитна опрема, систем тренинга и такмичења). | | |
| **Препоручена литература**<br>1. Douglas K. and Carless D. Life Story Research in Sport: Understanding the Experiences of Elite and Professional Athletes through Narrative (Routledge Research in Sport and Exercise Science), Taylor and Francis, 2014<br>2. NSCA -National Strength & Conditioning Association. Essentials of Strength Training and Conditioning 4th edition, Human Kinetics 2021.<br>3. Roger Eston, Thomas Reilly. Kinanthropometry and Exercise Physiology Laboratory Manual: Tests, Procedures and Data, 3rd Edition; Routledge, 2013.<br>4. Deborah Wuest, Jennifer Fisette. Foundations of Physical Education, Exercise Science, and Sport, 19th Edition; McGraw-Hill Higher Education, 2017.<br>5. Scott Powers, Edward Howley. Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance, 10th Edition; McGraw-Hill Higher Education, 2017.<br>6. Peter M. McGinnis. Biomechanics of Sport and Exercise 4th edition; Human Kinetics, 2020.<br>7. On line resursi | | |
| Број часова активне наставе | Теоријска настава:2 | Практична настава:2 |
| **Методе извођења наставе**<br>предавања, контакт часови, семинари, вежбе | | |
| **Оцена знања (максимални број поена 100)**<br>Завршна оцена се формира на основу активног учешћа у настави (10%), писања и одбране семинарског рада (20%), решавање истраживачког задатка (20%) и завршног теста (50%) | | |
| Начин провере знања могу бити различити : (писмени испити, усмени испт, презентација пројекта, семинари итд..... | | |
| *максимална дужна 1 страница А4 формата | | |