Табела 5.2. Спецификација предмета

Спецификацију треба дати за сваки предмет из студијског програма.

Студијски програм : Мастер академске студије – Физичка активност, здравље и терапија вежбања
Назив предмета: Физиологија вежбања са основама исхране
Наставник/наставници: **Нешић Дејан (руководилац),** Максимовић Милош**,** Ђурић Биљана
Статус предмета: Обавезан
Број ЕСПБ: 3
Услов: нема
Циљ предмета Циљ предмета је да омогући студентима мастер студија стицање нових сазнања и разумевање специфичности физиолошких механизама адаптације функционалних система организма на различиту учесталост, интензитет, трајање и тип физичке активности, са посебним акцентом на факторе исхране. Такође, циљ предмета је стицање практичних знања у области планирања и спровођења дијететског режима у зависности од узраста, пола, клиничког статуса, али и спољашњих услова, нивоа и типа програмиране физичке активности.
Исход предмета Очекује се да студенти мастер студија буду оспособљени за дизајнирање и извођење различитих типова савремених базичних и клиничких испитивања механизама одговора на акутну и хроничну физичку активност, као и утицај нутритивних фактора на функционални статус код здравих, спортиста и болести и стања код којих су функционлне и/или моторне способности нарушене. Очекује се да студенти буду оспособљени за анализу и интерпретацију резултата истраживања у складу са актуелним сазнањима базичних и примењених истраживања. Такође да буду оспособљени за практичну примену стечених знања, односно процену степена адаптације на акутни и хронични стрес проузрокован физичком активношћу, евалуацију нутритивног статуса и планирање и спровођење дијететског режима у циљу одржавања физиолошке хомеостазе и/или побољшања функционалних способности.
Садржај предмета *Теоријска и практична настава* Акутни одговор и адаптација органских система на повремену или континуирану физичку активност код здравих, спортиста и болести и стања код којих су функционлне и/или моторне способности нарушене. Адаптацији кардиоваскуларног система, Адаптација мишићно скелетног система, Адаптација респираторног система, Адаптација хуморалног система, Адаптација имунског система, Енергетски извори за мишићну контракцију. Специфичности одговора органских система на повремену или континуирану физичку активност у односу на пол (мушки, женски), у различитим животним добима (деца, стари) и физиолошким и патолошким стањима. Замор и претренираност. Исхрана и суплементација. Антропометрија. Базални метаболизам и методе мерења базалног метаболизма. Пирамида исхране. Принципи састављања храњивог оброка. Специфичности исхране и суплементације пре, током и након различитих типова тренинга. Одговор и адаптација органских система на повремену или континуирану физичку активност код здравих, спортиста и болести и стања код којих су функционлне и/или моторне способности нарушене. Специфичности адаптације на вежбе снаге. Специфичности адаптације на вежбе издржљивости. Специфичности адаптације исхране на интервални тренинг. Теоријска настава је праћена практичном наставом реализованом кроз израду семинарсих радова у области принципа исхране у оквиру унапређења здравља, превенције и терапије обољења физичком активности.

Препоручена литература

- Walter R. Thompson. ACSM's Clinical Exercise Physiology (American College of Sports Medicine), 1st Edition. Wolters Kluwer Health, 2019.
- Bill I. Campbell. NSCA's Guide to Sport and Exercise Nutrition, 2nd Edition. Champaing, IL: Human Kinetics, 2021.
- Kenney, LW., Wilmore, JH., Costill, DL. Physiology of sport and exercise, 7th edition. Champaing, IL: Human Kinetics, 2020.
- McArdle, W.D., Katch, F.I., & Katch, V.L. Exercise physiology: nutrition, energy, and human performance, eight edition. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2014.
- Farrell, P.A, Joyner, M., & Caiozzo, V. ACSM's advanced exercise physiology, second edition. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2012.
- Scott Powers, Edward Howley. Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance; Valorebooks, 2011.
- Abbie E Smith-Ryan, Jose Antonio. Sports Nutrition & Performance Enhancing Supplements; Linus Learning, 2013.
- On line resursi

Број часова активне наставе 2	**Теоријска настава: 1**	**Практична настава: 1**

Методе извођења наставе

Комбинација предавања, контакт часова, студентских презентација, семинара и практичне наставе

Оцена знања (максимални број поена 100)

Предиспитне обавезе	поена	**Завршни испит**	поена
активност у току предавања	**5**	писмени испит	**70**
практична настава/задаци	**5**	усмени испт	
колоквијум-и		.....	
семинар-и (решавање проблема)	**20**		

Начин провере знања могу бити различити наведено у табели су само неке опције: (писмени испити, усмени испт, презентација пројекта, семинари итд.....

*максимална дужна 2 странице А4 формата