Табела 5.2. Спецификација предмета

Спецификацију треба дати за сваки предмет из студијског програма.

Студијски програм : Специјалистичке академске студије-медицинске науке

Назив предмета: Адаптација органских система на физичку активност

Наставник/наставници: Проф. др Сања Мазић, Доц. др Марина Ђелић, Асс. др Биљана Ђурић

Статус предмета: изборни – спортска медицина

Број ЕСПБ: 5

Услов: положени испити из обавезних предмета првог и другог семестра

Циљ предмета

Циљ предмета је омогућити студентима специјалистичких академских студија боље разумевање актуелних фундаменталних и примењених истраживања у области адаптације органских система на различите интензитете, трајање и облике физичке активности. Такође, стицање практичних знања о процени степена адаптације.

Исход предмета

Очекује се да студенти буду оспособљени за дизајнирање и извођење различитих типова фундаменталних и клиничких истраживања применом савремених техника процене адаптације органских система, као и за анализу и интерпретацију резултата истраживања у спортској медицини и физичкој активности.

Садржај предмета

Теоријска настава: Врсте физичке активности и вежбања, интензитет, трајање, облик и тип физичке активности, Принципи адаптације мишићног система на физичку активност; специфичности адаптације кардиоваскуларног, респираторног, хематопоетског, ендокриног, имуолошког и нервног система на физичку активност; Метаболички одговор организма на физичку активност. Терморегулација. Адаптација на измењене услове спољашње средине (температура, влажност, барометарски притисак). Циркадијални ритмови. Дозирање физичке активности у различитим животним добима, код здравих и оболелих.

Практична настава: Мерење-линичка процена параметара адаптације мишићног, кардиоваскуларног, респираторног, хематопоетског, ендокриног, имуолошког и нервног система на различите интензитете, трајање и облике физичке активности.

Литература

- McArdle, W.D., Katch, F.I., & Katch, V.L. Exercise physiology: nutrition, energy, and human performance, eight edition. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2014.
- Kenney, L.W., Wilmore, J.H, & Costill, D.L. Physiology of sport and exercise, fifth edition. Champaing, IL: Human Kinetics, 2012.
- 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.
- Sharon A. Plowman, Denise L. Smith.Exercise Physiology for Health Fitness and Performance; Lippincott Williams & Wilkins, 2010.
- On line resursi

Број часова активне наставе 15	**Теоријска настава:** 30	**Практична настава:** 15

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	10	писмени испит	50
практична настава	20	усмени испт	
колоквијум-и		.....	
семинар-и	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