

Predmet: **FIZIOLOGIJA FIZIČKOG VEŽBANJA**

Odgovorni nastavnik: Prof. dr Sanja Mazić

Organizator i izvođač: Katedra za medicinsku fiziologiju

Vreme održavanja: IV semestar

Broj časova: 15 časova teorijske nastave + 4 časa praktične nastave + 11 časova samostalni rad studenta

Broj studenata: 30–60

Cilj predmeta: Uticaj fizičke aktivnosti na homeostatske kontrolne sisteme organizma

Način provere znanja: test

Program nastave:

Teorijska nastava:

21.04.2023. 15:30 Amfiteatar histofiziologije

1. Oksidativni stres u sportu - uticaj na zdravlje i sportski rezultat - 2 časa,

Doc. dr Marija Stojanović

2. Fizička aktivnost i vežbanje - kako sastaviti trenažni program - 3 časa,

Prof. dr Sanja Mazić, asist. dr Slavica Mutavdžin

3. Ograničavajući faktori za postizanje maksimalne potrošnje kiseonika – kako biti šampion u sportovima izdržljivosti i izračunavanje vrednosti - 2 časa,

Prof. dr Sanja Mazić, asist. dr Biljana Đurić

4. Telesna kompozicija i antropomorfološke karakteristike sportista - optimalni procenat telesnih mišića i masti - 2 časa,

Prof. dr Dejan Nešić

12.05.2023. 15:30 Vežbaonice Instituta za medicinsku fiziologiju

1. Uticaj faktora spoljašnje sredine na fizičku aktivnost - kako ostvariti vrhunski rezultat u izmenjenim uslovima spoljašnje sredine - 2 časa,

Prof. dr Predrag Brkić

2. Fiziološke adaptacije na dugotrajnu intenzivnu fizičku aktivnost - 2 časa,

Prof. dr Marina Đelić

3. Specifičnosti ishrane sportista - značaj za uspeh u sportu - 2 časa,

Prof. dr Sanja Mazić, asist. dr Nikola Topalović

Praktična nastava:

1. Testiranje funkcionalnih sposobnosti kardiovaskularnog i respiracionog sistema - 2 časa,

2. Testovi za procenu snage - 1 čas,

3. Testovi za procenu brzine - 1 čas,

4. Testovi za procenu fleksibilnosti - 1 čas,

Prof. dr Sanja Mazić (Doc. dr Marija Stojanović, Asist. dr Biljana Đurić,

Asist. dr Slavica Mutavdžin, Asist. dr Nikola Topalović)

Preporučena literatura:

1. Guyton AC, Hall JE. *Medicinska fiziologija. Savremena administracija, Beograd, 2008.*
2. McArdle W D, Katch FI. *Essentials of Exercise Physiology 4th (International Edition). Lippincott Williams & Wilkins, 2010.*
3. Thompson W. *ACSM's Clinical Exercise Physiology (American College of Sports Medicine). Wolters Kluwer, 2019.*