

## Katedra za medicinsku fiziologiju

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:*

### **Petak, 19.04.2024.g.od 13:00h – Amfiteatar histofiziološkog Instituta**

1. Telesna kompozicija i antropomorfološke karakteristike sportista - optimalni procenat telesnih mišića i masti
2. Uticaj faktora spoljašnje sredine na fizičku aktivnost - kako ostvariti vrhunski rezultat u izmenjenim uslovima spoljašnje sredine
3. Fizička aktivnost i vežbanje - kako sastaviti trenažni program
4. Adaptacije autonomnog nervnog sistema na redovnu i akutnu fizičku aktivnost
5. Oksidativni stres u sportu - uticaj na zdravlje i sportski rezultat

### **Petak, 26.04.2024.g.od 13:00h – Amfiteatar histofiziološkog Instituta**

1. Specifičnosti ishrane sportista - značaj za uspeh u sportu
2. Fiziološke adaptacije na dugotrajnu intenzivnu fizičku aktivnost
3. Ograničavajući faktori za postizanje maksimalne potrošnje kiseonika – kako biti šampion u sportovima izdržljivosti i izračunavanje vrednosti
3. Praktična nastava u Laboratoriji za medicine sporta I terapiju vežbanjem
  1. Testiranje funkcionalnih sposobnosti kardiovaskularnog i respiracionog sistema
  2. Testovi za procenu snage
  3. Testovi za procenu brzine
  4. Testovi za procenu fleksibilnosti

***Izborna nastava se održava 19. i 26.04.2024.g. u amfiteatru histofiziološkog Instituta sa početkom u 13:00h.***

***Ispitni test će se održati 26.04.2024.g.nakon završenih predavanja. Sa sobom obavezno poneti indeks i belu prijavu.***

Rukovodilac kursa

Prof. dr Sanja Mazić