

Назив предмета	МОТОРИЧКЕ И МЕТАБОЛИЧКЕ АДАПТАЦИЈЕ НА ТРЕНИНГ	
Наставник или наставници:	Допсај Ј. Миљивој, Илић Ж. Владимир	
Статус предмета:	Изборни	
Број ЕСПБ:	10	
Услов:	нема	
Циљ предмета:	<p>Да студенте омогући усвајање напредних знања која се односе на моторичке и метаболичке (физичке, кретне, морфолошке, хематолошке, биохемијске итд.) промене у функцији физиолошких адаптација на систематско програмирано и планирано физичко вежбање усврху различитих потреба перформансе, узраста и пола. Студенти ће упознати са стандардним и напредним дијагностичким процедурама којима се квантитативно и квалитативно прате адаптационе промене на нивоу локомоторног, кардиореспираторног, Неуроендокриног, хематолошког и биохемијског система, али и са методолошко-статистичким аспектима евалуације степена датих адаптација.</p>	
Исход предмета	<p>Након испуњења свих обавеза предвиђених програмом предмета, студенти би требало да су стекли нова знања и професионалне вештине које ће им омогућити: да разумеју акутне и хроничне одговоре организма које се дешавају под утицајем тренинга различитог усмерења по типу моторичке сложености, издржљивости и контрактилних способности, као и процесе који доводе до реституције контрактилног потенцијала и енергетских извора током процеса опоравка. То ће их оспособити за поступке пројектовања и програмирања тренажних оптерећења, и експертске методолошке евалуације ефикасности примене истих, без обзира да ли је у питању систем спорта или систем физичког вежбања ради здравља. Такође, након испуњења свих обавеза предвиђених програмом очекује се да студент са стеченим новим знањима, способностима и вештинама буде оспособљен да самостално спроводе све неопходне поступке евидентирања, препознавања, анализирања и евалуирања проблема, да би се применом научног метода проналашла најефикаснија решења за праксу.</p>	
Садржај предмета	<p><i>Теоријска настава</i> Обухватиће теоријску и практичну наставу на којима ће се обрађивати функције ћелијских органела и ензимске адаптације на ћелијском нивоу које се дешавају у и без присуства кисеоника, метаболизам хранљивих материја, витамина и минерала, структуралне промене на ткивима током тренинга, улога хормона, као и примена тестова за мерење моторичких, контрактилних и функционалних капацитета.</p> <p><i>Практична настава</i> Пројектовање, реализација и евалуација модела тренажног оптерећења у систему спорта и физичког вежбања</p> <p><i>Практична настава:</i> Рад у групама (лабораторијска, теренска, комбинована и коомплексна мерења).</p>	
Препоручена литература	<ol style="list-style-type: none"> 1. MacLaren, D., Morton, J. (2011). <i>Biochemistry for sport and exercise metabolism</i>. John Wiley & Sons. 2. Plowman, S. A., Smith, D. L. (2013). <i>Exercise physiology for health fitness and performance</i>. Lippincott Williams & Wilkins. 3. Schumann, M., Rønnestad, B. R. (Eds.). (2018). <i>Concurrent aerobic and strength training: Scientific basics and practical applications</i>. Springer. 4. Taner, R., Gore, C. (2013). <i>Physiological tests for elite athletes (Sec. Ed.)</i>. Human Kinetics & Australian Institute of Sport. 5. Hair, J., Black, W., Babin, B., Anderson, R. (2014). 7th Ed. <i>Multivariate data analysis</i>. UK: Pearson Education Limited. 	
Број часова активне наставе	Теоријска настава: 4	Практична настава:
Методe извођења наставе	Предавања (теоријска и практична), раду мањим групама, семинарски радови, домаћи задаци	
Оцена знања (максимални број поена 100)	Активност у току наставе: 10 ; Колоквијуми / Семинарски рад: 15 ; Практични испит: 20 ; Завршни/Теоријски испит: 55 .	
Начин провере знања могу бити различити :	(писмени испити, усмени испит, презентација пројекта, семинари итд.....	
*максимална дужна 1 страница А4 формата		