

Студијски програм: Рекреација			
Врста и ниво студија: основне струковне студије			
Назив предмета: ФИЗИОЛОГИЈА ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ			
Наставник (Презиме, средње слово, име): Илић Д. Настас, Николић В. Златомир			
Статус предмета: обавезни			
Број ЕСПБ: 7			
Услов: нема			
<p>Циљ предмета је да се студенти упознају са физиолошким процесима који се одвијају у организму при разноврсним интензитетима и врстама спортске активности. Да се упознају са тестовима за процењивање физичке радне способности. Да на основу усвојених теоретских и практичних информација и знања могу да адекватно осмисле тренажни процес, како за спортисте тако и за особе које се рекреативно баве физичким активностима.</p>			
<p>Исход предмета: студент који је успешно савладао програм из овог предмета треба да познаје функционисање појединих система који су доминантни у току физичке активности, првенствено кардиоваскуларног, дисајног и локомоторног система. Да разуме узајамну повезаност интензитета оптерећења приликом спортске активности и реаговања појединих органских система. Да познаје тестове који се примењују у току тренажног процеса и да је на основу резултата тестова кадар да прати утицај тренажног процеса на радну способност.</p>			
<p>Садржај предмета <i>Теоријска настава</i> Реаговања појединих органских система у току разноврсних физичких активности: 1. телесне течности, 2. бубрези, 3. крв, 4. мрчано-судовни систем, 5. дисајни систем, 6. мишићни систем 7. нервни систем, 8. енергетски процеси, 9. физичка радна способност, 10. терморегулација. <i>Практична настава</i> 1. Праћење промена кардио-респираторних параметара у току рада и опоравка, 2. Даглас-Халдане-ов метод за одређивање утрошка кисеоника, 3. Потреба у кисеонику у току рада са и без стабилног стања, 4. Тестови за процену максималног утрошка кисеоника: Астрандов и ПВЦ тест, 5. Динамометрија</p>			
<p>Литература Николић З. (2003): Физиологија физичке активности; ФВФС, Београд Илић Н. (2006): Физиологија спорта за студенте Високе школе за спортске тренере, СИА, Београд. Николић, З.; Илић, Н. (2000): Практикум из физиологије, Досије, Београд Де Врис, Х.А. (1976): Физиологија физичких напора у спорту и физичком васпитању, Републичка заједница физичке културе, СР Србије, Београд Vilmore, J.H.; Costill, D.H. (1999): Physiology of Sport and Exercise, 2nd ed., Human Kinetics, Champaign, USA</p>			
Број часова активне наставе			Остали часови
Предавања: 4	Вежбе: 1	Други облици наставе: Студијски истраживачки рад:	
<p>Методе извођења наставе Излагање наставника о темама из наставног плана, коментар, резиме и дискусија. Презентација семинарског рада или излагање студента на задату тему: дискусија и коментар. Мерење физиолошких параметара у току рада; тестови</p>			
Оцена знања (максимални број поена 100)			
Предиспитне обавезе	поена	Завршни испит	поена
активност у току предавања	10	писмени испит	25
практична настава	--	усмени испит	25
колоквијум-и	20		
семинар-и	20		