


Универзитет у Нишу Медицински факултет	Студијски програм: ИНТЕГРИСАНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ МЕДИЦИНЕ	
Назив предмета: ФИЗИОЛОГИЈА НАПОРА		
Руководилац предмета: Доц. др Милан Ћирић		
Статус предмета:	изборни	
Семестар : трећи	Година студија: друга	
Број ЕСПБ: 4	Шифра предмета: М-II-9.в	
Циљ предмета:		
Стицање знања о физиолошки механизмима адаптације људског организма на физичко оптерећење		
Исход предмета: (знања, вештине, ставови)		
Стечена знања користиће доктору медицине да: <ul style="list-style-type: none"> ▪ разуме и тумачи брзе реакције као и адаптацију организма на физичко оптерећење, ▪ сазна на који начин физичка активност може побољшати здравље и квалитет живота, ▪ разуме како редовна физичка активност помаже у рехабилитацији срчаних и других хроничних болести 		
Број часова активне наставе: 30		
Предавања: 15	Практична настава: 15	
Садржај предмета		
Активна настава:		
1. Предавања		
	Број часова:	
1. Основи физиологије напора. Мишићи у току вежбања: јачина, сила, рад, снага и контрола мишићне контракције	3	
2. Ефекат физичког вежбања на функцију мишића, брза и спора мишићна влакна	2	
3. Утицај редовне физичке активности на кардиоваскуларни систем	2	
4. Адаптација респирацијског и крвног система на напор	2	
5. Метаболички системи (аеробни и анаеробни) и хранљиви супстрати током вежбања	2	
6. Специфичност исхране особа изложених редовном физичком оптерећењу	2	
7. Хомеостаза воде и електролита при физичком оптерећењу	2	
Укупно	15	
2. Вежбе		
	Број часова:	
1. Мерење извршеног рада и снаге степ-тестом и ергометар бициклом Израчунавање ефикасности извршеног рада	2	
2. Функционалне пробе кардиоваскуларног система на физички напор	4	
3. Статички и динамички респирацијски параметри у напору	3	
4. Замор и опоравак организма	2	
5. Процена степена аеробних (VO_2max i $VO_2submax$) и анаеробних способности	2	
6. Принципи исхране спортиста и састављање хранљивог оброка	2	
Укупно	15	
Препоручена литература:		
1. Нешић М. Психонeuroендокриноимунологија стреса, Медицински факултет Ниш, 2005 2. Хал Ј., Гајтон А, Медицинска физиологија 11. издање, Савремена администрација, Београд, 2008. (одговарајућа поглавља) 3. Деспопулос А, Зилбернагл Ш: Физиолошки атлас у боји, 2006.		
Методe извођења наставе:		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Предавања ▪ Практична настава ▪ Индивидуални рад 		

Предмети које је студент обавезан да положи као услов за излазак на завршни испит:	
Нема услова	
Оцена знања: (максимални број поена 100)	
Предиспитне обавезе	
Активност у току наставе:	
▪ Присуство и активност на предавањима:	0-10 поена
▪ Активност на вежбама:	0-10 поена
Завршни испит:	
▪ Писмени испит:	0-80 поена