

Универзитет у Нишу Медицински факултет	СТУДИЈСКИ ПРОГРАМ: ИНТЕГРИСАНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ МЕДИЦИНЕ	
Назив предмета: ФИЗИОЛОГИЈА НАПОРА		
Руководилац предмета: Доц. др Милан Ђирић		
Статус предмета:	изборни	
Семестар : десети	Година студија: пета	
Број ЕСПБ: 3	Шифра предмета: М-V-44.3	
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: 45		
Предавања: 15	Вежбе : 0	ДОН: 30
Садржај предмета		
Активна настава:		
1. Предавања		
		Број часова:
1.	Основи физиологије напора. Мишићи у току вежбања: јачина, сила, рад, снага и контрола мишићне контракције	4
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	1
	Укупно	15
3. ДОН- Други облици наставе		
		Број часова:
1.	Мерење извршеног рада и снаге степ-тестом и ергометар бициклом	3
2.	Израчунавање ефикасности извршеног рада	3
3.	Функционалне пробе кардиоваскуларног система на физички напор	3
4.	Статички и динамички респирацијски параметри у напору	3
5.	Замор и опоравак организма	3
6.	Процена степена аеробних (VO_{2max} и $VO_{2submax}$) и анаеробних способности	3
7.	Принципи исхране спортиста и састављање хранљивог оброка	3
7.	Одбрана семинарског рада	12
	Укупно	30
Препоручена литература:		
1. Хал Ј., Гајтон А, Медицинска физиологија 11. издање, Савремена администрација, Београд, 2008. (одговарајућа поглавља) 2. Стојиљковић Н (уредник), Практикум из физиологије, Свен, Ниш, 2019. 3. Деспопулос А, Зилбернагл Ш: Физиолошки атлас у боји, 2006		
Методe извођења наставе:		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Теоријска настава ▪ ДОН (семинарски радови, настава у малим групама) 		

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:	0-10 поена
▪ Семинарски радови:	0-20 поена
Завршни испит	
▪ Писмени испит:	51–70 поена