

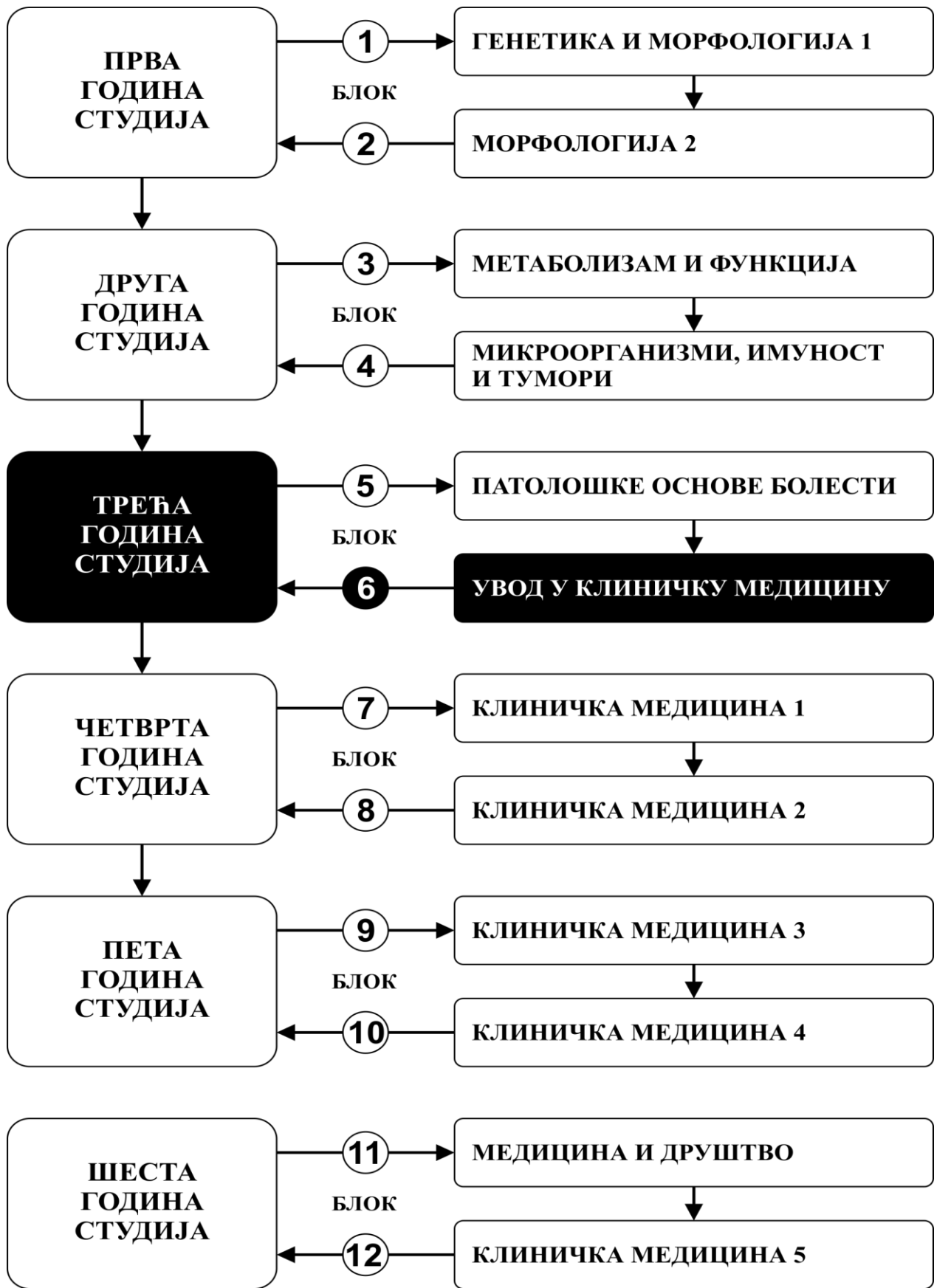


**ИНТЕГРИСАНЕ АКАДЕМСКЕ
СТУДИЈЕ МЕДИЦИНЕ**

ТРЕЋА ГОДИНА СТУДИЈА

ШКОЛСКА 2022/2023.

СПОРТСКА МЕДИЦИНА



Предмет:

СПОРТСКА МЕДИЦИНА

Предмет се вреднује са 4 ЕСПБ. Недељно има 3 часа активне наставе (2 часа предавања, 1 час рада у малој групи).

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ:

РБ	Име и презиме	Email адреса	Звање
1.	Владимир Јаковљевић	drvladakbg@yahoo.com	редовни професор
2.	Гвозден Росић	grosic@medf.kg.ac.rs	редовни професор
3.	Владимир Живковић	vladimirziv@gmail.com	ванредни професор
4.	Иван Срејовић	ivan_srejovic@hotmail.com	ванредни професор
5.	Драгица Селаковић	dragica984@gmail.com	доцент
6.	Јована Јоксимовић Јовић	Jovana_joksimovic@yahoo.com	доцент
7.	Дејан Чубрило	cubrilodejan@gmail.com	доцент
8.	Јасмина Сретеновић	drj.sretenovic@gmail.com	доцент
9.	Марина Николић	marina.rankovic.95@gmail.com	асистент

СТРУКТУРА ПРЕДМЕТА:

Модул	Назив модула	Недеља	Предавања	Рад у малој групи	Наставник-руководилац модула
1	Основи спортске медицине 1	5	2	1	Доц. др Дејан Чубрило
2	Основи спортске медицине 2	5	2	1	Доц. др Дејан Чубрило
3	Основи спортске медицине 3	5	2	1	Доц. др Дејан Чубрило
					$\Sigma 30+15=45$

ОЦЕЊИВАЊЕ:

Студент савладава предмет по модулима. Оцена је еквивалентна броју освојених поена (види табеле). Поени се стичу на два начина:

1. АКТИВНОСТ У ТОКУ НАСТАВЕ: На овај начин студент може да стекне до 50 поена:

А. на посебном делу рада у малој групи одговара на два испитна питања из те недеље наставе и у складу са приказаним знањем добија 0-1 поен

Б. ТЕСТОВИ ПО МОДУЛУМА: На овај начин студент може да стекне до 35 поена, а према приложеној табели.

2. ЗАВРШНИ ИСПИТ: Завршни испит се организује као завршни тест. На овај начин студент може да стекне до 50 поена. Тест се састоји од 50 питања. Свако питање вреди 1 поен. Уколико студент оствари 26 и више поена на тесту, завршни испит је положен.

Студент има право да изађе на завршни тест уколико је на свим модулима остварио преко 50% поена предвиђених за активност и тестове по модулима.

Одложено полагање завршног теста (у наредним испитним роковима) не смањује број поена којим се дефинише завршна оцена.

МОДУЛ		МАКСИМАЛНО ПОЕНА			
		активност у току наставе	завршни тест	завршни испит	Σ
1	ОСНОВИ СПОРТСКЕ МЕДИЦИНЕ 1	5	12		17
2	ОСНОВИ СПОРТСКЕ МЕДИЦИНЕ 2	5	12		17
3	ОСНОВИ СПОРТСКЕ МЕДИЦИНЕ 3	5	11		16
				50	50
Σ		15	35	50	100

Завршна оцена се формира на следећи начин:

Да би студент положио предмет мора да стекне минимум 51 поен и да положи све модуле.

Да би положио модул студент мора да:

1. стекне више од 50% поена на сваком модулу
2. стекне више од 50% поена предвиђених за активност у настави у сваком модулу
3. положи завршни испит, односно да има више од 50% тачних одговора на завршном тесту.

број освојених поена	оцена
0 – 50	5
51 – 60	6
61 – 70	7
71 – 80	8
81 – 90	9
91 – 100	10

ТЕСТОВИ ПО МОДУЛИМА

МОДУЛ 1.

ТЕСТ
0-12 ПОЕНА

ОЦЕЊИВАЊЕ **ЗАВРШНОГ ТЕСТА**

Тест има 24 питања
Свако питање вреди 0,5 поена

МОДУЛ 2.

ТЕСТ
0-12 ПОЕНА

ОЦЕЊИВАЊЕ **ЗАВРШНОГ ТЕСТА**

Тест има 24 питања
Свако питање вреди 0,5 поена

МОДУЛ 3.

ТЕСТ
0-11 ПОЕНА

ОЦЕЊИВАЊЕ **ЗАВРШНОГ ТЕСТА**

Тест има 22 питања
Свако питање вреди 0,5 поена

ЛИТЕРАТУРА:

МОДУЛ	НАЗИВ УЏБЕНИКА	АУТОРИ	ИЗАДАВАЧ	БИБЛИОТЕКА
ОСНОВИ СПОРТСКЕ МЕДИЦИНЕ 1	Ганонгов преглед медицинске физиологије, прво издање на српском језику.	Ganong William. Владимир Јаковљевић главни редактор	Факултет медицинских наука, Крагујевац 2015.	Има
	Спортска медицина	Владимир Јаковљевић, Ненад Дикић	Факултет медицинских наука, Крагујевац 2016.	Има
ОСНОВИ СПОРТСКЕ МЕДИЦИНЕ 2	Ганонгов преглед медицинске физиологије, прво издање на српском језику.	Ganong William. Владимир Јаковљевић главни редактор	Факултет медицинских наука, Крагујевац 2015.	Има
	Спортска медицина	Владимир Јаковљевић, Ненад Дикић	Факултет медицинских наука, Крагујевац 2016.	Има
ОСНОВИ СПОРТСКЕ МЕДИЦИНЕ 3	Ганонгов преглед медицинске физиологије, прво издање на српском језику.	Ganong William. Владимир Јаковљевић главни редактор	Факултет медицинских наука, Крагујевац 2015.	Има
	Спортска медицина	Владимир Јаковљевић, Ненад Дикић	Факултет медицинских наука, Крагујевац 2016.	Има

Сва предавања и материјал за рад у малој групи налазе се на сајту Факултета медицинских наука: www.medf.kg.ac.rs

ПРОГРАМ:

ПРВИ МОДУЛ: ОСНОВИ СПОРТСКЕ МЕДИЦИНЕ 1

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 1 (ПРВА НЕДЕЉА):

БИОМЕДИЦИНСКЕ НАУКЕ У СПОРТУ

предавања 2 часа	вежбе 1 час
Значај биомедицинских наука у спорту. Развој медицинске доктрине у спорту. Утицај савременог спорта на организам човека. Позитивни и негеативни ефекти спорта на здравље.	Спортско медицинске организације у свету и њихов значај.

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 2 (ДРУГА НЕДЕЉА):

ЗДРАВСТВЕНИ ЕФЕКТИ САВРЕМЕНОГ СПОРТА

предавања 2 часа	вежбе 1 час
Утицај савременог спорта на организам човека. Позитивни и негеативни ефекти спорта на здравље.	Физичка способност.

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 3 (ТРЕЋА НЕДЕЉА):

ФУНКЦИОНАЛНЕ ОДРЕДНИЦЕ ФИЗИЧКЕ СПОСОБНОСТИ

предавања 2 часа	вежбе 1 час
Функционална способност кардиоваскуларног система, Функционална способност респираторног система, Функционална способност, мишићно–скелетног система.	Тумачење резултата кардио-респираторног теста оптерећења.

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 4 (ЧЕТВРТА НЕДЕЉА):

БИОЕНЕРГЕТСКЕ ОДРЕДНИЦЕ ФИЗИЧКЕ СПОСОБНОСТИ

предавања 2 часа	вежбе 1 час
Улога аденозинтрифосфата у депоновању и преносу енергије, Анаеробни енергетски ресурси и анаеробна способност, Енергетско обезбеђење мишићног рада различитог трајања.	Принципи Директног мерења VO_2 Max. Индиректно процењивање аеробне способности.

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 5 (ПЕТА НЕДЕЉА):

ФУНКЦИОНАЛНЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ И ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ ПОСЕБНИХ ГРУПА

предавања 2 часа	вежбе 1 час
Функционалне карактеристике и физичка активност деце. Функционалне карактеристике и физичка активност жена, Функционалне карактеристике и физичка активност старих особа.	Посебне категорије и здравствена питања (Коронарна болест, Хипертензија, Дијабетес Мелитус, Астма).

ДРУГИ МОДУЛ: ОСНОВИ СПОРТСКЕ МЕДИЦИНЕ 2

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 6 (ШЕСТА НЕДЕЉА):

ОСНОВНИ ПРИНЦИПИ ХИДРАЦИЈЕ У СПОРТУ

предавања 2 часа	вежбе 1 час
Промене водено-соног баланса током физичког оптерећења. Јонска хомеостаза током пролонгиране физичке активности. Ефекти дехидрације на организам.	Принципи правилне и правовремене хидрације у спорту. Специфичности хидрације у односу на пол, старосну доб спортисте и врсту спорта.

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 7 (СЕДМА НЕДЕЉА):

ОСНОВНИ ПРИНЦИПИ НУТРИЦИЈЕ У СПОРТУ

предавања 2 часа	вежбе 1 час
Нутритивне потребе спортиста. Основни принципи правилне и правовремене исхране спортиста. Утицај корекције исхране на метаболички статус организма.	Принципи састављања хранљивог оброка спортиста. Потребе за различитим облицима хранљивих материја током различитих видова физичког оптерећења.

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 8 (ОСМА НЕДЕЉА):

ЕРГОГЕНА СРЕДСТВА КАО СУПЛЕМЕНТИ У СПОРТУ

предавања 2 часа	вежбе 1 час
Ергогена средства: дефиниција и врсте. Ергогена средства као дијететски суплементи. Ефекти употребе ергогених средстава на метаболичке процесе и функцију органских система.	Примена ергогених средстава код спортиста. Специфичности употребе ергогених средстава у односу на пол, старосну доб и врсту спорта.

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 9 (ДЕВЕТА НЕДЕЉА):

ВИТАМИНИ, МИНЕРАЛИ И АМИНОКИСЕЛИНЕ КАО СУПЛЕМЕНТИ У СПОРТУ

предавања 2 часа	вежбе 1 час
Основне карактеристике витамина и минерала као додатака исхрани. Утицај најзначајнијих витамина и минерала на метаболичке процесе и функцију органских система. Аминокиселине и протеини као дијететски суплементи. Утицај примене аминокиселина и протеина на метаболичке процесе и функцију органских система.	Употреба витамина и минерала у спорту. Специфичности примене аминокиселина и протеина, витаминске и минералне суплементације, у односу на пол, старосну доб и врсту спортске активности.

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 10 (ДЕСЕТА НЕДЕЉА):

ДОПИНГ У СПОРТУ

предавања 2 часа	вежбе 1 час
Недозвољени лекови и лековите супстанце у спорту. Злоупотреба лекова у спорту. Примена дозвољених лекова и лековитих супстанци у спорту. Изузеће за терапијску употребу (TUE).	Допинг контрола.

ТРЕЋИ МОДУЛ: ОСНОВИ СПОРТСКЕ МЕДИЦИНЕ 3

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 11 (ЈЕДАНАЕСТА НЕДЕЉА):

СУПЛЕМЕНТАЦИЈА И ДОПИНГ

предавања 2 часа	вежбе 1 час
Правилно коришћење суплемената у спорту. Суплементација и допинг.	Најчешћа практична питања везана за употребу суплемената

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 12 (ДВАНАЕСТА НЕДЕЉА):

СПОРТСКЕ ПОВРЕДЕ

предавања 2 часа	вежбе 1 час
Превенција спортских повреда, Унутрашњи и спољашњи фактори ризика. Превенција, лечење и функционална рехабилитација спортских повреда.	Основни принципи збрињавања спортских повреда.

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 13 (ТРИНЕАСТА НЕДЕЉА):

АДАПТАЦИОНА РЕАКЦИЈА ОРГАНИЗМА НА ТРЕНИНГ

предавања 2 часа	вежбе 1 час
Дефиниција и основни принципи тренинга. Ефекти адаптације организма на аеробни тренинг. Ефекти адаптације организма на анаеробни тренинг. Неуромускуларна адаптација на тренинг. Метаболичка адаптација на тренинг. Неуроендокрина адаптација на тренинг. Кардиоваскуларна адаптација на тренинг и спортско срце.	Препоруке за учествовање у спорту.

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 14 (ЧЕТРНАЕСТА НЕДЕЉА):

ЗАМОР, ОПОРАВАК, ПРЕТРЕНИРАНОСТ

предавања 2 часа	вежбе 1 час
Замор, Опоравак, Претренираност.	Анализа физиолошких и клиничких маркера претренираности.

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 15 (ПЕТНАЕСТА НЕДЕЉА):

СТАЊА И БОЛЕСТИ У СПОРТУ ПО СИСТЕМИМА

предавања 2 часа	вежбе 1 час
Кардиоваскуларна стања и болести у спорту. Респираторне болести у спорту. Ендокринолошки поремећаји у спорту. Гастроинтестинални систем и спорт. Значај бурага у спорту. Мишићно-скелетна стања и повреде у спорту.	Синдром пренапрезања у спортској медицини.

РАСПОРЕД ПРЕДАВАЊА

ПОНЕДЕЉАК
АНАТОМСКА САЛА (С2)
13:15 – 14:45

РАСПОРЕД ВЕЖБИ

ПОНЕДЕЉАК	
ДИСЕКЦИОНА САЛА 1	ДИСЕКЦИОНА САЛА 2
15:00-15:45 I група	15:00-15:45 II група
15:45-16:30 III група	15:45-16:30 IV група

[Распоред наставе и модулских тестова](#)

РАСПОРЕД НАСТАВЕ ЗА ПРЕДМЕТ СПОРТСКА МЕДИЦИНА

недеља	тип	Назив методске јединице	Наставник
1	П	Биомедицинске науке у спорту.	Проф.др Владимир Јаковљевић
1	В	Спортско медицинске организације у свету и њихов значај.	Доц. др Јасмина Сретеновић Асс. Марина Ранковић
2	П	Здравствени ефекти савременог спорта	Проф. др Гвозден Росић
2	В	Физичка способност.	Доц. др Драгица Селаковић Асс. Марина Ранковић
3	П	Функционалне одреднице физичке способности.	Доц. др Јасмина Сретеновић
3	В	Тумачење резултата антропометријских мерења.	Доц. др Јасмина Сретеновић Асс. Марина Ранковић
4	П	Биоенергетске одреднице физичке способности.	Доц. др Јасмина Сретеновић
4	В	Принципи Директног мерења VO ₂ max, Индиректно процењивање аеробне способности.	Доц. др Јасмина Сретеновић Асс. Марина Ранковић
5	П	Функционалне карактеристике и физичка активност посебних група.	Доц. др Дејан Чубрило
5	В	Посебне категорије и здравствена питања (Коронарна болест, Хипертензија, Дијабетес Мелитус, Астма).	Доц. др Дејан Чубрило Асс. Марина Ранковић
6	П	Основни принципи хидрације у спорту.	Проф. Др Иван Срејовић
6	В	Принципи правилне и правовремене хидрације у спорту. Специфичности хидрације у односу на пол, старосну доб спортисте и врсту спорта.	Проф. Др Иван Срејовић Асс. Марина Ранковић

РАСПОРЕД НАСТАВЕ ЗА ПРЕДМЕТ СПОРТСКА МЕДИЦИНА

недеља	тип	Назив методске јединице	Наставник
7	П	Основни принципи нутриције у спорту.	Доц. др Дејан Чубрило
7	В	Принципи састављања хранљивог оброка спортиста. Потребе за различитим облицима хранљивих материја током различитих видова физичког оптерећења.	Доц. др Дејан Чубрило Асс. Марина Ранковић
8	П	Ергогена средства као суплементи у спорту.	Доц. др Јована Јоксимовић Јовић
8	В	Примена ергогених средстава код спортиста. Специфичности употребе ергогених средстава у односу на пол, старосну доб и врсту спорта.	Доц. др Јована Јоксимовић Јовић Асс. Марина Ранковић
	ЗТМ	ЗАВРШНИ ТЕСТ МОДУЛА 1	
9	П	Витамини, минерали и аминокиселине као суплементи у спорту.	Проф. др Владимир Живковић
9	В	Употреба витамина и минерала у спорту. Специфичности примене аминокиселина и протеина, витаминске и минералне суплементације, у односу на пол, старосну доб и врсту спортске активности.	Проф. др Владимир Живковић Асс. Марина Ранковић
10	П	Допинг у спорту.	Доц. др Јасмина Сретеновић
10	В	Допинг контрола.	Доц. др Јасмина Сретеновић Асс. Марина Ранковић
11	П	Суплементација и допинг.	Доц. др Драгица Селаковић
11	В	Најчешћа практична питања везана за употребу суплемената	Доц. др Драгица Селаковић Асс. Марина Ранковић
12	П	Спортске повреде.	Доц. др Дејан Чубрило
12	В	Основни принципи збрињавања спортских повреда.	Доц. др Дејан Чубрило Асс. др Марина Ранковић

РАСПОРЕД НАСТАВЕ ЗА ПРЕДМЕТ СПОРТСКА МЕДИЦИНА

недеља	тип	Назив методске јединице	Наставник
	ЗТМ	ЗАВРШНИ ТЕСТ МОДУЛА 2	
13	П	Адаптациона реакција организма на тренинг.	Доц. др Дејан Чубрило
13	В	Препоруке за учествовање у спорту.	Доц. др Дејан Чубрило Асс. Марина Ранковић
14	П	Замор, опоравак и претренираност.	Доц. др Јована Јоксимовић Јовић
14	В	Анализа физиолошких и клиничких маркера претренираности.	Доц. др Јована Јоксимовић Јовић Асс. Марина Ранковић
15	П	Стања и болести у спорту по системима.	Доц. др Јована Јоксимовић Јовић
15	В	Синдром пренапрезања у спортској медицини.	Доц. др Јована Јоксимовић Јовић Асс. Марина Ранковић
	ЗТМ	ЗАВРШНИ ТЕСТ МОДУЛА 3	
	И	ЗАВРШНИ ИСПИТ (јунски рок)	