



# **МАСТЕР АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ**

**Мастер исхране и суплементације**

**ДРУГИ СЕМЕСТАР**

школска 2021/2022.

**ДОЗИРАЊЕ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ КАО САСТАВНИ ДЕО  
ПРАВИЛНЕ ИСХРАНЕ**



Предмет:

## **ДОЗИРАЊЕ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ КАО САСТАВНИ ДЕО ПРАВИЛНЕ ИСХРАНЕ**

Предмет се вреднује са 5 ЕСПБ. Недељно има 5 часова активне наставе (3 часа предавања и 2 часа рада у малој групи).

## НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ:

РБ	Име и презиме	Email адреса	звање
1.	Владимир Живковић	vladimirziv@gmail.com	ванредни професор
2.	Ненад Дикић	nenad.dikic@gmail.com	ванредни професор
4.	Иван Срејовић	ivan_srejovic@hotmail.com	доцент

## СТРУКТУРА ПРЕДМЕТА:

Модул	Назив модула	Недеља	Предавања	Рад у малој групи недељно	Наставник-руководилац модула
1	Дозирање физичке активности као саставни део правилне исхране	15	3	2	Проф. др Владимир Живковић
					$\Sigma 45+30=75$

## ОЦЕЊИВАЊЕ:

**АКТИВНОСТ У ТОКУ НАСТАВЕ И ПРАКТИЧНА НАСТАВА:** На овај начин студент може да стекне до 30 поена и то тако што се сваке недеље бодује квалитет дискусије у малој групи-на вежбама (0-2 поена).

**ИСПИТ:** На овај начин студент може да стекне до 70 поена а према приложеној табели.

МОДУЛ		МАКСИМАЛНО ПОЕНА		
		активност у току наставе и практична настава	завршни тест	$\Sigma$
1	Дозирање физичке активности као саставни део правилне исхране	30	70	100
$\Sigma$		30	70	100

**Завршна оцена се формира на следећи начин:**

Да би студент положио предмет мора да стекне минимум 51 поен.

Да би студент стекао услов за излазак на испит, треба у оквиру предиспитних обавеза да стекне минимално 16 поена (50%+1).

Да би студент положио испит, треба на испиту да стекне минимално 36 поена (50%+1).

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

## ЛИТЕРАТУРА:

назив уџбеника	аутори	издавач	библиотека
Спортска медицина	Јаковљевић В, Дикић Н.	Факултет медицинских наука, Крагујевац, 2016	Има
Ishrana i fizička aktivnost	Ostojić S, Jorga J, Đorđić V, Batez M, Božić P, Milanović I, Radisavljević S.	DATA STATUS, Beograd. 2017	Има
Практикум из физиологије спорта	Барак О.	Футура, Нови Сад, 2006	Има

Сва предавања и материјал за рад у малој групи налазе се на сајту Факултета медицинских наука: [www.medf.kg.ac.rs](http://www.medf.kg.ac.rs)

## ПРОГРАМ:

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 1 (ПРВА НЕДЕЉА):

### СПОРТСКОМЕДИЦИНСКИ ПРЕГЛЕД

предавања 3 часа	вежбе 2 часа
Основа спортскомедицинског прегледа, начела, принципи и спровођење	Приказ и анализа случајева

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 2 (ДРУГА НЕДЕЉА):

### СОМАТОМЕТРИЈСКА МЕРЕЊА

предавања 3 часа	вежбе 2 часа
Приказ и анализа свих соматометријских мерења	Приказ и анализа случајева

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 3 (ТРЕЋА НЕДЕЉА):

### ЗНАЧАЈ ПРОЦЕНА АЕРОБНЕ СПОСОБНОСТИ

предавања 3 часа	вежбе 2 часа
Значај процена аеробне способности код спортиста и рекреативца	Приказ и анализа случајева

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 4 (ЧЕТВРТА НЕДЕЉА):

### НУТРИТИВНА АНАЛИЗА

предавања 3 часа	вежбе 2 часа
Нутритивна анализа у спротској активности	Приказ и анализа случајева

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 5 (ПЕТА НЕДЕЉА):

### ПРОЦЕНА ЕНЕРГЕТСКЕ ПОТРОШЊЕ И УНОСА

предавања 3 часа	вежбе 2 часа
Процена енергетске потрошње и уноса	Приказ и анализа случајева

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 6 (ШЕСТА НЕДЕЉА):

### ДОЗИРАЊЕ ИНТЕНЗИТЕТА ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ

предавања 3 часа	вежбе 2 часа
Дозирање интензитета физичке активности у спорту и рекреацији	Приказ и анализа случајева

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 7 (СЕДМА НЕДЕЉА):

**ТРАЈАЊЕ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ**

предавања 3 часа	вежбе 2 часа
Трајање физичке активности у спорту и рекреацији	Приказ и анализа случајева

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 8 (ОСМА НЕДЕЉА):

**ТИПОВИ ФИЗИКЕ АКТИВНОСТИ**

предавања 3 часа	вежбе 2 часа
Типови физичке активности у спорту и рекреацији	Приказ и анализа случајева

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 9 (ДЕВЕТА НЕДЕЉА):

**УЧЕСТАЛОСТ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ**

предавања 3 часа	вежбе 2 часа
Учесталост физичке активности у спорту и рекреацији	Приказ и анализа случајева

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 10 (ДЕСЕТА НЕДЕЉА):

**ЗНАЧАЈ МОНИТОРИНГА СРЧАНЕ ФРЕКВЕНЦИЈЕ**

предавања 3 часа	вежбе 2 часа
Значај мониторинга срчане фреквенције у спорту и рекреацији	Приказ и анализа случајева

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 11 (ЈЕДАНАЕСТА НЕДЕЉА):

**СТАЊА И БОЛЕСТИ КОЈА УТИЧУ НА ДОЗИРАЊЕ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ**

предавања 3 часа	вежбе 2 часа
Стања и болести која утичу на дозирање физичке активности	Приказ и анализа случајева



НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 12 (ДВАНАЕСТА НЕДЕЉА):

**ОДНОС ФАРМАКОТЕРАПИЈЕ И ДОЗИРАЊА ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ**

предавања 3 часа	вежбе 2 часа
Однос фармакотерапије и дозирања физичке активности	Приказ и анализа случајева

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 13 (ДВАНАЕСТА НЕДЕЉА):

**ПРЕПОРУКЕ ЗА ДОЗИРАЊЕ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ НАЈЗНАЧАЈНИЈИХ МЕДИЦИНСКИХ АСОЦИЈАЦИЈА**

предавања 3 часа	вежбе 2 часа
Препоруке за дозирање физичке активности најзначајнијих медицинских асоцијација	Приказ и анализа случајева

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 14 (ЧЕТРНАЕСТА НЕДЕЉА):

**НЕГАТИВНИ АСПЕКТИ И КОНТРАИНДИКАЦИЈЕ СПРОВОЂЕЊА ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ**

предавања 3 часа	вежбе 2 часа
Негативни аспекти и контраиндикације спровођења физичке активности	Приказ и анализа случајева

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 15 (ПЕТНАЕСТА НЕДЕЉА):

**КОМПАРАЦИЈА СПРОВОЂЕЊА ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ МЕЂУ ЗЕМЉАМА**

предавања 3 часа	вежбе 2 часа
Компарација спровођења физичке активности међу земљама	Приказ и анализа случајева

## **РАСПОРЕД ПРЕДАВАЊА**

**on-line**  
**(платформа ФМН)**

## **РАСПОРЕД ВЕЖБИ**

**on-line**  
**(платформа ФМН)**

## РАСПОРЕД НАСТАВЕ ЗА ПРЕДМЕТ ДОЗИРАЊЕ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ КАО САСТАВНИ ДЕО ПРАВИЛНЕ ИСХРАНЕ

модул	недеља	датум	време	место	тип	назив методске јединице	наставник
1	1				П	СПОРТКОМЕДИЦИНСКИ ПРЕГЛЕД	Проф. др Ненад Дикић
					В	СПОРТКОМЕДИЦИНСКИ ПРЕГЛЕД	Проф. др Ненад Дикић
1	2				П	СОМАТОМЕТРИЈСКА МЕРЕЊА	Проф. др Владимир Живковић
					В	СОМАТОМЕТРИЈСКА МЕРЕЊА	Проф. др Владимир Живковић
1	3				П	ЗНАЧАЈ ПРОЦЕНА АЕРОБНЕ СПОСОБНОСТИ	Проф. др Владимир Живковић
					В	ЗНАЧАЈ ПРОЦЕНА АЕРОБНЕ СПОСОБНОСТИ	Проф. др Владимир Живковић
1	4				П	НУТРИТИВНА АНАЛИЗА	Проф. др Ненад Дикић
					В	НУТРИТИВНА АНАЛИЗА	Проф. др Ненад Дикић
1	5				П	ПРОЦЕНА ЕНЕРГЕТСКЕ ПОТРОШЊЕ И УНОСА	Проф. др Владимир Живковић
					В	ПРОЦЕНА ЕНЕРГЕТСКЕ ПОТРОШЊЕ И УНОСА	Проф. др Владимир Живковић
1	6				П	ДОЗИРАЊЕ ИНТЕНЗИТЕТА ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ	Проф. др Ненад Дикић
					В	ДОЗИРАЊЕ ИНТЕНЗИТЕТА ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ	Проф. др Ненад Дикић
1	7				П	ТРАЈАЊЕ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ	Проф. др Ненад Дикић
					В	ТРАЈАЊЕ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ	Проф. др Ненад Дикић

## РАСПОРЕД НАСТАВЕ ЗА ПРЕДМЕТ ДОЗИРАЊЕ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ КАО САСТАВНИ ДЕО ПРАВИЛНЕ ИСХРАНЕ

модул	недеља	датум	време	место	тип	назив методске јединице	наставник
1	8				П	ТИПОВИ ФИЗИКЕ АКТИВНОСТИ	Проф. др Владимир Живковић
					В	ТИПОВИ ФИЗИКЕ АКТИВНОСТИ	Проф. др Владимир Живковић
1	9				П	УЧЕСТАЛОСТ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ	Проф. др Ненад Дикић
					В	УЧЕСТАЛОСТ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ	Проф. др Ненад Дикић
1	10				П	ЗНАЧАЈ МОНИТОРИНГА СРЧАНЕ ФРЕКВЕНЦИЈЕ	Проф. др Ненад Дикић
					В	ЗНАЧАЈ МОНИТОРИНГА СРЧАНЕ ФРЕКВЕНЦИЈЕ	Проф. др Ненад Дикић
1	11				П	СТАЊА И БОЛЕСТИ КОЈА УТИЧУ НА ДОЗИРАЊЕ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ	Проф. др Ненад Дикић
					В	СТАЊА И БОЛЕСТИ КОЈА УТИЧУ НА ДОЗИРАЊЕ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ	Проф. др Ненад Дикић
1	12				П	ОДНОС ФАРМАКОТЕРАПИЈЕ И ДОЗИРАЊА ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ	Проф. др Ненад Дикић
					В	ОДНОС ФАРМАКОТЕРАПИЈЕ И ДОЗИРАЊА ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ	Проф. др Ненад Дикић
1	13				П	ПРЕПОРУКЕ ЗА ДОЗИРАЊЕ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ НАЈЗНАЧАЈНИЈИХ МЕДИЦИНСКИХ АСОЦИЈАЦИЈА	Проф. др Ненад Дикић
					В	ПРЕПОРУКЕ ЗА ДОЗИРАЊЕ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ НАЈЗНАЧАЈНИЈИХ МЕДИЦИНСКИХ АСОЦИЈАЦИЈА	Проф. др Ненад Дикић
1					П	НЕГАТИВНИ АСПЕКТИ И КОНТРАИНДИКАЦИЈЕ СПРОВОЂЕЊА ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ	Проф. др Ненад Дикић

**РАСПОРЕД НАСТАВЕ ЗА ПРЕДМЕТ ДОЗИРАЊЕ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ  
КАО САСТАВНИ ДЕО ПРАВИЛНЕ ИСХРАНЕ**

модул	недеља	датум	време	место	тип	назив методске јединице	наставник
1	14				<b>В</b>	НЕГАТИВНИ АСПЕКТИ И КОНТРАИНДИКАЦИЈЕ СПРОВОЂЕЊА ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ	Проф. др Ненад Дикић
1	15				<b>П</b>	КОМПАРАЦИЈА СПРОВОЂЕЊА ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ МЕЂУ ЗЕМЉАМА	Проф. др Ненад Дикић
					<b>В</b>	КОМПАРАЦИЈА СПРОВОЂЕЊА ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ МЕЂУ ЗЕМЉАМА	Проф. др Ненад Дикић
						<b>ЗАВРШНИ ТЕСТ</b>	
					<b>И</b>	<b>ИСПИТ</b>	

