

Fakultet za sport i fizičko vaspitanje / Fizička kultura / Sportska medicina i higijena

Uslovljenost drugim predmetima	Nema uslova za slušanje i prijavljivanje predmeta
Ciljevi izučavanja predmeta	Kroz ovaj predmet studenti se upoznaju sa naučnim i stručnim znanjima iz sportske medicine i higijenom sporta.
Ime i prezime nastavnika i saradnika	Prof dr Miroslav Kezunović-nastavnik, mr Ivan Vasiljevic saradnik
Metod nastave i savladanja gradiva	Predavanja, vježbe, konsultacije, individualna realizacija zadataka.
I nedjelja, pred.	Periodi razvoja čovjeka. Antropometrija.
I nedjelja, vježbe	Periodi razvoja čovjeka. Antropometrija.
II nedjelja, pred.	Određivanje koncentracije laktata u krvi. Kontrola funkcionalnih sposobnosti.
II nedjelja, vježbe	Određivanje koncentracije laktata u krvi. Kontrola funkcionalnih sposobnosti.
III nedjelja, pred.	Kontrola zdravlja. Patološka stanja i tjelesno vježbanje.
III nedjelja, vježbe	Kontrola zdravlja. Patološka stanja i tjelesno vježbanje.
IV nedjelja, pred.	Ishrana sportista.
IV nedjelja, vježbe	Ishrana sportista.
V nedjelja, pred.	Stretching.Sportsko srce.
V nedjelja, vježbe	Stretching.Sportsko srce.
VI nedjelja, pred.	Žene i sport
VI nedjelja, vježbe	Žene i sport
VII nedjelja, pred.	Pretreniranost. Snaga. Izdržljivost.
VII nedjelja, vježbe	Pretreniranost. Snaga. Izdržljivost.
VIII nedjelja, pred.	(I kolokvijum)
VIII nedjelja, vježbe	
IX nedjelja, pred.	Doping.
IX nedjelja, vježbe	Doping.
X nedjelja, pred.	Lična higijena sportista, obuće i odjeće. Higijena sna, odmor i rekreacija.
X nedjelja, vježbe	Lična higijena sportista, obuće i odjeće. Higijena sna, odmor i rekreacija.
XI nedjelja, pred.	Pušenje, alkoholizam, narkomanija. Higijena fizičke kulture. Voda i njen zdravstveni značaj.
XI nedjelja, vježbe	Pušenje, alkoholizam, narkomanija. Higijena fizičke kulture. Voda i njen zdravstveni značaj.
XII nedjelja, pred.	Higijena zemljišta, sportskih objekata, zelenih površina, saobraćaja i stanovanja.
XII nedjelja, vježbe	Higijena zemljišta, sportskih objekata, zelenih površina, saobraćaja i stanovanja.
XIII nedjelja, pred.	Mentalna i seksualna higijena. Atmosfera i klima, njihov uticaj na zdravlje.Aerozagadjenje
XIII nedjelja, vježbe	Mentalna i seksualna higijena. Atmosfera i klima, njihov uticaj na zdravlje.Aerozagadjenje
XIV nedjelja, pred.	Defenicija zdravlja, karakteristike tjelesnog i duševnog zdravlja. (Kolokvijum II)
XIV nedjelja, vježbe	
XV nedjelja, pred.	Završni ispit
XV nedjelja, vježbe	
Obaveze studenta u toku nastave	Studenti su obavezni da pohađaju nastavu i poloze dva kolokvijuma
Konsultacije	obavljaju se prema ranije utvrdjenim terminima
Opterećenje studenta u casovima	Nastava i završni ispit (7 sati 20 minuta x 16 =115 sata i 20 minuta) Neophodne pripreme prije početka semestra(administracija, upis, ovjera) 2 x (5 sati i 20 minuta) = = 10 sati i 40 minuta Ukupno opterećenje za predmet 4 x 30 =150 sati Dopunski rad za pripremu ispita u popravnom ispitnom roku uključujući i polaganje popravnog ispita od 0 do 26 sati (preostalo vrijeme od prve dvije stavke do ukupnog opterećenja za predmet 150 sati) Struktura opterećenja 115 sata i 20 minuta (nastava) + = 10 sati i 40 minuta (priprema) + 26 sati (dopunski rad)

Literatura	Radovan Medved : SPORTSKA MEDICINA, JUMENA, Zagreb 1980. Miroslav Kezunović i sar.: SPORTSKA MEDICINA pitanja i odgovori, Univerzitet CG, Podgorica 2005. M.Nikolić : Higijena i medicinska ekologija, praktikum, Med.fakultet BGD 1992
Oblici provjere znanja i ocjenjivanje	Prisustvo nastavi 6 poena - Agažovanost na nastavi 4 poena - Dva kolokvijuma po 20 poena
Posebne naznake za predmet	Teorijska nastava se izvodi za generaciju
Napomena	
Ishodi učenja	1. Poznaje periode razvoja covjeka, određivanje koncentracije laktata u krvi, kontrolu funkcionalnih sposobnosti, snage i izdržljivost; 2. Poznaje osnovne patoloskih stanja i tjelesnog vježbanja; 3. Analizira i objasni ishranu i doping u sportu; 4. Stvara situacije tokom trenaznog procesa u kojima ce moci da primjeni stecenja znanja o pretreniranosti, zenama u sportu, sportskom srcu i strechingu; 5. Defenise osnovne higijene i higijene sporta, karakteristike tjelesnog i duševnog zdravlja