

**Fakultet za sport i fizičko vaspitanje / Fizička kultura / Osnovi fiziologije i fiziologija sporta I**

<b>Naziv predmeta:</b>	Osnovi fiziologije i fiziologija sporta I			
<b>Šifra predmeta</b>	<b>Status predmeta</b>	<b>Semestar</b>	<b>Broj ECTS kredita</b>	<b>Fond časova (P+V+L)</b>
8170	Obavezan	3	4	2+1+0
<b>Studijski programi za koje se organizuje</b>	Fizička kultura			
<b>Uslovljenost drugim predmetima</b>	Nema uslova za slušanje i prijavljivanje predmeta.			
<b>Ciljevi izučavanja predmeta</b>	Predmet ima za cilj da upozna studenta sa fiziologijom čovjekovog tijela			
<b>Ishodi učenja</b>	1. Ovlada osnovnim principima fiziologije ćelije i njene funkcije kod čovjeka; 2. Objasnjava strukturu i funkciju primjenjene fiziologije sporta; 3. Koristi fizioloski aspekt lokomotornog sistema u kreiranju nastavnog i trenaznog procesa; 4. Analizira adaptaciju kardiorespiratornog i urogenitalnog sistema na napor i vježbanje, sportski trening; 5. Vrednuje morfološke i funkcionalne karakteristike potrosnje kiseonika;			
<b>Ime i prezime nastavnika i saradnika</b>	Prof dr.Miroslav Kezunović-nastavnik; dr sci med Zoran Terzić asistent			
<b>Metod nastave i savladanja gradiva</b>	Predavanja, vježbe , kolokvijumi i konsultacije			
<b>Plan i program rada</b>				
Pripremne nedjelje	Priprema i upis semestra			
I nedjelja, pred.	Uvod u fiziologiju čovjeka.Ćelija i njene funkcije, Homeostaza,tjelesne tečnosti.			
I nedjelja, vježbe	Uvod u fiziologiju čovjeka.Ćelija i njene funkcije, Homeostaza,tjelesne tečnosti.			
II nedjelja, pred.	Struktura i funkcija ćelijske membrane, Membranski i akcioni potencijal			
II nedjelja, vježbe	Struktura i funkcija ćelijske membrane, Membranski i akcioni potencijal			
III nedjelja, pred.	Fiziologija lokomotornog sistema. Mišićno tkivo. Kontrakcija i hipertrofija mišića			
III nedjelja, vježbe	Fiziologija lokomotornog sistema. Mišićno tkivo. Kontrakcija i hipertrofija mišića			
IV nedjelja, pred.	Uticaj sportskog treninga na mišiće i mišićni rad. Zamor			
IV nedjelja, vježbe	Uticaj sportskog treninga na mišiće i mišićni rad. Zamor			
V nedjelja, pred.	Fiziološki aspekt koštanog tkiva : vrste, sastav i uloga. Uticaj sporta na koštani sistem.			
V nedjelja, vježbe	Fiziološki aspekt koštanog tkiva : vrste, sastav i uloga. Uticaj sporta na koštani sistem.			
VI nedjelja, pred.	Sastav i uloga krvi. Krvnegrupe, imunitet. Koagulacija.Cirkulacija			
VI nedjelja, vježbe	Sastav i uloga krvi. Krvnegrupe, imunitet. Koagulacija.Cirkulacija			
VII nedjelja, pred.	KOLOKVIJUM I			
VII nedjelja, vježbe				
VIII nedjelja, pred.	Fiziološka gradja srčanog mišića.Regulisanje rada srca. Principi hemodinamike.			
VIII nedjelja, vježbe	Fiziološka gradja srčanog mišića.Regulisanje rada srca. Principi hemodinamike.			
IX nedjelja, pred.	Fiziološki uzroci šoka.Adaptacija kardiovaskularnog sistema na napor i vježbanje.			
IX nedjelja, vježbe	Fiziološki uzroci šoka.Adaptacija kardiovaskularnog sistema na napor i vježbanje.			
X nedjelja, pred.	Respiratorni sistem. Struktura i funkcija.Kiseonički dug. Respiratorna membrana			
X nedjelja, vježbe	Respiratorni sistem. Struktura i funkcija.Kiseonički dug. Respiratorna membrana			
XI nedjelja, pred.	Mehanika disanja. Plućni volumeni i kapaciteti. Disanje u toku mišićnog rada			
XI nedjelja, vježbe	Mehanika disanja. Plućni volumeni i kapaciteti. Disanje u toku mišićnog rada			
XII nedjelja, pred.	Adaptacija respiratornog sistema na napor. Potrošnja O <sub>2</sub> .Aerobni metabolizam			
XII nedjelja, vježbe	Adaptacija respiratornog sistema na napor. Potrošnja O <sub>2</sub> .Aerobni metabolizam			
XIII nedjelja, pred.	Urogenitalni sistem. Morfološke i funkcionalne karakteristike bubrega i nefrona			
XIII nedjelja, vježbe	Urogenitalni sistem. Morfološke i funkcionalne karakteristike bubrega i nefrona			

XIV nedjelja, pred.	KOLOKVIJUM II					
XIV nedjelja, vježbe						
XV nedjelja, pred.	Završni ispit					
XV nedjelja, vježbe						
<b>Opterećenje studenta</b>	nedjeljno 4 kredita x 40/30 = 5 sati i 20 minuta Struktura: 2 sata predavanja 1 sat vježba 2 sata i 20 minuta samostalni rad u pripremi vežbi i kolokvijuma uključujući konsultacije u semestru Nastava i završni ispit 5 sati 20 minuta x 16 = 85sati Neophodne pripreme pre početka semestra 2 x 5 sati i 20 minuta = 10 sati i 40 minuta Ukupno opterećenje za predmet 4 x 30 = 120 sati Dopunski rad za pripremu ispita u popravnom ispitnom roku, uključujući i polaganje popravnog ispita od 0-24 sata I 20 min Struktura opterećenja 85 sati , nastava + 10 sati i 40 minuta-priprema+24 satai 20 min-dopunski rad					
<b>Nedjeljno</b>	<b>U toku semestra</b>					
<b>4 kredita x 40/30=5 sati i 20 minuta</b> 2 sat(a) teorijskog predavanja 0 sat(a) praktičnog predavanja 1 vježbi <b>2 sat(a) i 20 minuta</b> samostalnog rada, uključujući i konsultacije	Nastava i završni ispit: <b>5 sati i 20 minuta x 16 =85 sati i 20 minuta</b> Neophodna priprema prije početka semestra (administracija, upis, ovjera): <b>5 sati i 20 minuta x 2 =10 sati i 40 minuta</b> Ukupno opterećenje za predmet: <b>4 x 30=120 sati</b> Dopunski rad za pripremu ispita u popravnom ispitnom roku, uključujući i polaganje popravnog ispita od 0 do 30 sati (preostalo vrijeme od prve dvije stavke do ukupnog opterećenja za predmet) <b>24 sati i 0 minuta</b> Struktura opterećenja: <b>85 sati i 20 minuta (nastava), 10 sati i 40 minuta (priprema), 24 sati i 0 minuta (dopunski rad)</b>					
<b>Obaveze studenta u toku nastave</b>	Studenti su obavezni da pohađaju teorijsku i praktičnu nastavu, i polože dva kolokvijuma					
<b>Konsultacije</b>	obavljaju se prema ranije utvrdjenim terminima					
<b>Literatura</b>	Gayton; Medicinska fiziologija ; M.Kezunović i sar. Osnovi fiziologije i fiziologija sporta; Drecun M. i sar. Praktikum iz fiziologije					
<b>Oblici provjere znanja i ocjenjivanje</b>	- Prisustvo nastavi 6 poena - Agažovanost na nastavi 4 poena - Dva kolokvijuma po 20 poena					
<b>Posebne naznake za predmet</b>	Teorijska nastava se izvodi za generaciju					
<b>Napomena</b>	Metodske jedinice praktične nastave odgovaraju metodskim jedinicama teorijske nastave					
<b>Ocjena:</b>	F	E	D	C	B	A
<b>Broj poena</b>	manje od 50 poena	više ili jednako 50 poena i manje od 60 poena	više ili jednako 60 poena i manje od 70 poena	više ili jednako 70 poena i manje od 80 poena	više ili jednako 80 poena i manje od 90 poena	više ili jednako 90 poena