

Предмет:	ФИЗИОЛОГИЈА НА СПОРТОТ
Студиска програма:	Општа медицина
Код	СМ-И-17
Семестар:	На крај од летниот семестар (најмногу 20 студенти)
Вкупно часови:	15
Кредити:	1
Вид на предмет:	Изборен
Предуслови:	положен испит од физиологија 1
Изведувач:	Катедрата по физиологија
Одговорен наставник:	Проф. д-р Сунчица Петровска
Адреса:	Институт за физиологија, Медицински факултет, 50 Дивизија 6, 1000, Скопје тел: + 389 2 3111 774; факс: + 389 2 3113 627
Клучни зборови:	Медицински факултет, додипломска настава, изборен предмет, физиологија на спорт
Учебни цели:	Физиологија на мускули при вежбањето; Респираторниот систем при вежбањето; Кардиоваскуларен систем при вежбање; Невро-ендокриниот систем при вежбањето; Мускулен замор; Физиолошки механизми при опоравување на организмот; Влијание на надворешната температура при вежбањето; Влијание на полот при вежбањето Семинарски работи од Физиологија на спортот
Кратка содржина:	<p>Теоретска настава:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Јачина, сила, моќ и издржливост на мускулите и енергетски мускулни системи • Видови мускулни влакна и влијание на тренингот врз мускулите • Потрошувачка на кислород и белодробна вентилација • Дифузни капацитет на кислород кај спортистите • Составот на гасовите во крвта при вежбањето • Проток на крвта низ мускулите • Потрошувачка на кислород и минутен волумен при вежбањето • Соодност помеѓу ефикасноста на кардиоваскуларниот систем и $VO_2 \max$ • Физичка активност како стрес фактор за организмот • Ефектот на физичката активност врз нервно-ендокриниот систем • Заморот и видови на замор (биохемиски промени; фази на заморот и биолошко значење на заморот) • Основни физиолошки механизми на опоравувањето (реконституција на системот гликоген-млечна киселина; опоравување на аеробниот систем) • Терморегулацијата во услови на висока и ниска надворешна температура • Адаптација на организмот во услови на ниска и висока надворешна температура • Полови разлики во однос на мускулната моќ и сила, кардиоваскуларната и респираторната издржливост и полови разлики во однос на ендокринолошката функција и метаболизмот <p>Семинарска работа: избрани делови на физиологија на спортот</p>
Организација:	Теоретска настава: 5 часа Семинари: 10 часа
Методи на учење:	Интерактивна настава (теоретска), семинарска работа

Специфични препораки за наставата	<p>Студентот е задолжен активно да ја следи теоретската настава за да добие потпис, а да изработи и презентира семинарски труд.</p> <p>Бодирање на активностите на студентот:</p>								
	Вид на активност	Бодови							
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>минимум</th> <th>максимум</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>30</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>30</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>60</td> <td>100</td> </tr> </tbody> </table>	минимум	максимум	30	50	30	50	60
	минимум	максимум							
	30	50							
30	50								
60	100								
Интерактивна настава									
Семинарски труд									
Вкупно									
<p>Оценката е описна (положил, не положил).</p>									
Учебни помагала	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гајтон А. Медицинска физиологија; Савремена администрација, Београд 2003 2. Петровска С. Физиологија на спортот (Скрипта) 								