

Табела 5.2 Спецификација предмета

Студијски програм/студијски програми : Спортска медицина са физикотерапијом				
Врста и ниво студија: Мастер академске студије, други ниво				
Назив предмета: Исхрана спортиста				
Наставник (Име, средње слово, презиме): Јевтић Р. Марија				
Статус предмета: И				
Број ЕСПБ: 5				
Услов: /				
Циљ предмета				
Циљ овог предмета је да се студенти упознају са значајем правилне исхране у спорту као и њене специфичности у односу на поједине спортске дисциплине				
Исход предмета				
Студенти ће похађајући овај предмет бити обучени са значајем правилне исхране као и применом суплемената у врхунском спорту. Из овог предмета ће студенти овладати вештинама саветодавног карактера како би се спортисти најбоље опоравили до следећег тренинга.				
Садржај предмета				
Теоријска настава				
Исхрана у животу обичног човека игра веома важну улогу. У спорту где је дневни енергетски промет повећан по неколико пута, правилна исхрана добија на још већем значају. Како у побољшању спортског резултата нема више простора за повећање обима рада, сва пажња истраживача се усмерила на правилан и што бржи опоравак. Брза и квалитетна суплементација свих утрошених материја омогућава истовремено и брзи опоравак. Студенти би кроз овај предмет добили основне информације о правилној исхрани врхунских спортиста кроз целокупни тренажни процес чиме би се и сами обучили да код спортиста врше едукацију и мењају штетне навике.				
Практична настава: Вежбе, Други облици наставе, Студијски истраживачки рад				
Наставом би биле обухваћене следеће методске јединице: Основи правилне исхране, Биохемија угљених хидрата, масти и беланчевина, Енергетске повреде, Метаболизам основних материја, Дехидратација и рехидратација, Витаминизација, Антиоксиданси, Дозвољена и недозвољена средства.				
Литература				
1. Василије Влатко Стијеповић, Сашенко Ђеранић, Прехрана и суплементација спортиста, Агенција за антидопинг у спорту, Подгорица, 2009				
2. Ronald Maughan, Louise Burke, Handbook of sports medicine and science Sports Nutrition, Blackwell Science, 2002				
3. Jim Mann, Stewart Truswell, Essentials of human nutrition, Oxford university press, 2012				
Број часова активне наставе				Остали часови: 0
Предавања: 2	Вежбе: 1	Други облици наставе: 0	Студијски истраживачки рад: 0	
Методе извођења наставе				
Теоретска настава би обухватила све методске јединице предвиђене програмом. Из практичног дела наставе би се састављала исхрана за поједине спортске активности као и суплементација витаминских препарата.				
Оцена знања (максимални број поена 100)				
Предиспитне обавезе	поена	Завршни испит		поена
активност у току предавања	30	писмени испит		45
практична настава	20	усмени испит		
колоквијум-и	5		
семинар-и				
Начин провере знања могу бити различити наведено у табели су само неке опције: (писмени испити, усмени испт, презентација пројекта, семинари итд.....				
Максимална дужна 1 страница А4 формата				
Спецификацију треба дати за сваки предмет из студијског програма. Ако постоје заједнички предмети за више студијских програма тада се у Књизи предмета, предмет приказује само један пут. Књига предмета представља јединствен прилог за све студијске програме првог и другог нивоа студија.				
Сваки предмет мора бити одвојени фајл, да би могао да се хиперлинком повеже са наставним особљем (Књига наставника) и планом студија Табела 5.1, односно 5.1а.				