

**Табела 5.2** Спецификација предмета

Студијски програм/студијски програми: Спортска и терапијска физичка активност			
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: /			
<b>Циљ предмета</b>			
Циљ овог предмета је да се студенти упознају са значајем правилне исхране у спорту као и њене специфичности у односу на поједине спортске дисциплине			
<b>Исход предмета</b>			
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.			
<b>Садржај предмета</b>			
<i>Теоријска настава</i>			
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. Појам хранљивих и градивних материја. Угљени хидрати. Масти. Беланчевине. Витамини. Минерали. Суплементација у спорту. Дневни калоријски унос. Исхрана у служби унапређења спортских перформанси.			
<i>Практична настава: Вежбе, Други облици наставе, Студијски истраживачки рад</i>			
Наставом би биле обухваћене следеће методске јединице: Основи правилне исхране, Биохемија угљених хидрата, масти и беланчевина, Енергетске потребе, Метаболизам основних материја, Дехидратација и рехидратација, Витаминизација, Антиоксиданси, Дозвољена и недозвољена средства.			
<b>Литература</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Василије Влатко Стијеповић, Сашенко Ђеранић, Прехрана и суплементација спортиста, Агенција за антидопинг у спорту, Подгорица, 2009</li> <li>2. Ronald Maughan, Louise Burke, <i>Handbook of sports medicine and science Sports Nutrition</i>, Blackwell Science, 2002</li> <li>3. Jim Mann, Stewart Truswell, <i>Essentials of human nutrition</i>, Oxford university press, 2012</li> </ol>			
<b>Број часова активне наставе</b>			Остали часови:
Предавања: 2	Вежбе: 1	Други облици наставе: 0	Студијски истраживачки рад: 0
0			
<b>Методе извођења наставе</b>			
Теоретска настава би обухватила све методске јединице предвиђене програмом. Из практичног дела наставе бисе састављала исхрана за поједине спортске активности као и суплементација витаминских препарата.			
<b>Оцена знања (максимални број поена 100)</b>			
<b>Предиспитне обавезе</b>	<b>поена</b>	Завршни испит	<i>поена</i>
активност у току предавања	<b>30</b>	писмени испит	<b>45</b>
практична настава	<b>20</b>	усмени испит	
колоквијум-и	<b>5</b>	.....	
семинар-и			