

ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ
Студијски програм: Мастер академске студије, физичко васпитање и спорт
Назив предмета: Исхрана и суплементација спортиста 2
Година и семестар: I година II семестар
Статус предмета: Изборни
Број ЕСПБ: 6
Број часова активне наставе недељно (П+В+СИР+ДОН): 2+1+0+0
Школска година: 2014/2015
Услов: Нема посебних услова за слушање предмета.

ЦИЉ И ИСХОД
Циљ: Упознавање студената са нутритивним аспектима спортских постигнућа и факторима који утичу на потребе за хранљивим материјама код спортиста.
Исход: Усвајањем знања о изворима хранљивих материја и специфичним енергетским потребама спортиста, студент стиче основу за креирање стратегије исхране спортиста и планирање исхране за специфичне спортове.

ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ				
Р.б.	Наставни садржаји/предавања	Недеља у семестру	Облици и методе наставе	Предиспитне обавезе
1.	Уводно предавање.	I	Теоријска предавања.	
2.	Унос угљених хидрата и физичка активност.	II		
3.	Масти у исхрани спортиста.	III		
4.	Унос протеина код спортиста.	IV		
5.	Посебни аспекти метаболизма воде код спортиста.	V		
6.	Витамици у исхрани.	VI		
7.	Минерали у исхрани.	VII		
8.		VIII		Колоквијум 1
9.	Микроелементи у исхрани.	IX	Теоријска предавања.	
10.	Општи појмови суплементације спортиста.	X		
11.	Специфични циљеви суплементације спортиста.	XI		
12.	Превенција поремећаја исхране спортиста.	XII		
13.	Поремећаји исхране спортиста.	XIII		
14.	Специфичне опасности употребе суплемената у спорту.	XIV		
15.		XV		
Р.б.	Наставни садржаји/вежбе	Недеља у семестру	Облици и методе наставе	Предиспитне обавезе
1.	Распоред уноса енергетских хранљивих материја и течности.	I	Практична предавања	
2.	Распоред уноса енергетских хранљивих материја и течности.	II		

3.	Састављање дневног хранљивог оброка за спортове снаге.	III		
4.	Састављање дневног хранљивог оброка за спортове снаге.	IV		
5.	Састављање дневног хранљивог оброка за спортове брзине.	V		
6.	Састављање дневног хранљивог оброка за спортове аеробне издржљивости.	VI		
7.	Састављање дневног хранљивог оброка за спортове у којима је потребна комбинација снаге и издржљивости.	VII		
8.	Састављање дневног хранљивог оброка за спортове у којима је потребна комбинација снаге и издржљивости.	VIII		
9.	Стратегије исхране и суплементације за специфичне енергетске потребе.	IX		
10.	Стратегије исхране и суплементације за специфичне енергетске потребе.	X		
11.	Контрола исхране и суплементације спортиста.	XI		
12.	Контрола исхране и суплементације спортиста.	XII		
13.		XIII		Колоквијум 2
14.		XIV		
15.		XV		

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

1. Радовановић, Д. (2010). Исхрана спориста, ауторизована предавања. Бања Лука: Факултет физичког васпитања и спорта.
2. Бенардот, Д. (2010). Напредна исхрана спортиста, превод оригиналног издања. Београд: "Дата статус".
3. Benardot, D. (2006). Advanced Sports Nutrition. Champaign: Human Kinetics.
4. McArdle, W.D., Katch, F.I., & Katch, V.L. (1999). Sports and Exercise Nutrition. Baltimore: Lippincott Williams and Wilkins.

ОЦЕНА ЗНАЊА (максимални број поена 100)

Предиспитне обавезе	Поена: 70		Завршни испит	Поена: 30	
	Минимум	Максимум		Минимум	Максимум
Теоријска настава	5	5	Теоријски испит (усмено или писмено)		30
Практична настава	5	5			
Колоквијум 1	0	10			
Колоквијум 2	0	10			
Семинарски рад	10	20			
Интерактивна настава	10	20			
УКУПНО	30	70			30

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

Наставник: др Драган Радовановић, ванредни професор др Љиљана Бјелаковић, доцент	Сарадник:
---	------------------