

План извођења наставе на предмету: **Исхрана и суплементација спортиста 1**

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|--|---|-------------------|-------------------------|---------------------|
| Студијски програм: Специјалистичке струковне студије, спорт | | | | |
| Назив предмета: Исхрана и суплементација спортиста 1 | | | | |
| Година и семестар: I година II семестар (Фебруар/Мај) | | | | |
| Статус предмета: Изборни; Број ЕСПБ: 6 | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В+СИР+ДОН): 2+1+0+0 | | | | |
| Школска година: 2016/2017 | | | | |
| 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. | Енергетске и градивне материје у исхрани | II | | |
| 3. | Угљени хидрати у исхрани спортиста | III | | |
| 4. | Масти у исхрани спортиста | IV | | |
| 5. | Беланчевине у исхрани спортиста | V | | |
| 6. | Вода у исхрани спортиста | VI | | |
| 7. | Витамини, минерали и олигоелементи у исхрани спортиста | VII | | |
| 8. | | VIII | | Колоквијум 1 |
| 9. | Суплементи у исхрани спортиста | IX | Теоријска предавања. | |
| 10. | Добре навике у исхрани спортиста | X | | |
| 11. | Телесна композиција | XI | | |
| 12. | Планирање исхране у доминантно анаеробним спортовима | XII | | |
| 13. | Планирање исхране у доминантно аеробним спортовима | XII | | |
| 14. | Поремећаји исхране у спорту | XIV | | |
| 15. | Поремећаји исхране, менструалног циклуса и метаболизма кости спортисткиња | 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 | Индивидуални рад. | |
| 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 | | |
| 14. | | XIV | | |
| 15. | | XV | | |

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Консултације: Реализују се два пута недељно (усклађене са распоредом часова). Распоред је истакнут на огласној табли испред кабинета. **Семинарски рад:** Обрада изабране теме из групе предложених, везаних за план и програм предмета. **Теоријски колоквијуми:** Први колоквијум студент полаже писмено, одговарањем на питања из прве половине градива. Други колоквијум студент полаже писмено, одговарањем на питања из друге половине градива (услов за полагање другог је положен први колоквијум). **Интерактивна настава:** Обухвата самосталну припрему студента за теоријска предавања, и активности током наставе. **Теоријски испит:** Студент полаже усмено. Уколико је претходно положио први колоквијум, одговара само другу половину градива.

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

Уџбеник:

Радовановић, Д., & Понорац, Н. (2015). *Исхрана спориста: физиолошке основе и смернице*. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања.

Допунска литература:

Бенардот, Д. (2010). *Напредна исхрана спортиста, превод оригиналног издања*. Београд: Дата статус.

| НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100) | | | | | |
|--|-----------|-----------|---|-----------|-----------|
| Предиспитне обавезе | Поена: 60 | | Завршни испит | Поена: 40 | |
| | Минимум | Максимум | | Минимум | Максимум |
| Теоријска настава | 5 | 5 | Теоријски испит (усмено или писмено) | | 40 |
| Практична настава | 5 | 5 | | | |
| Колоквијум 1 | 0 | 10 | | | |
| Колоквијум 2 | 0 | 10 | | | |
| Семинарски рад | 10 | 20 | | | |
| Интерактивна настава | 10 | 10 | | | |
| УКУПНО | 30 | 60 | | | 40 |
| НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ | | | | | |
| Наставник: <i>др Драган Радовановић, редовни професор</i> <i>др Љиљана Бјелаковић, доцент</i> | | | Сарадник: | | |