Табела 5.2. Спецификација предмета

Спецификацију треба дати за сваки предмет из студијског програма.

Студијски програм :
Мастер академске студије – Физичка активност, здравље и терапија вежбања

Назив предмета:
Специфичности исхране и суплемента код спортиста

Наставник/наставници:
Мазић Сања (руководилац), Нешић Дејан, Пајовић Владислав

Статус предмета: Изборни

Број ЕСПБ: 5

Услов: положени испити првог семестра

Циљ предмета
Циљ предмета је да омогући студентима мастер студија боље разумевање и стицање практичног знања из области савремених метода испитивања нутритивног статуса, као и планирања и дизајнирања индивидуалног програма исхране и суплементације у циљу очувања здравља и унапређења функционалне способности спортиста.

Исход предмета
Очекује се да студенти буду оспособљени за дизајнирање и извођење различитих типова савремених базичних и клиничких истраживања из области нутриције односно за испитивање нутритивног статуса, са посебним освртом на поједине макро и микро нутријенте за којима постоји повећана потреба у зависности од индивидуалних клиничких и антропометријских карактеристика, програма физичке активности и климатских услова у којима се она изводи. Очекује се да студенти буду оспособљени за анализу и интерпретацију резултата истраживања у складу са актуелним сазнањима базичних и примењених истраживања. Такође да буду оспособљени за практичну примену стечених знања, односно састављање индивидуалног плана исхране и суплементације спортиста.

Садржај предмета
Теоријска и практична настава
Савремена сазнања о елементима правилне исхране. Базални метаболизам, дневне енергетске потребе зависно од интензитета физичке активности. Процена нивоа –интензитета физичке активности. Групе намирница. Дневне потребе угљених хидрата, масти и беланчевина код спортиста у односу на узраст и пол. Дневне потребе воде код спортиста у односу на узраст и пол и врсту физичке активности, као и услове у којима се изводи тренинг. Енергетски напици. Дневне потребе витамина и минерала (са микронутријентима) код спортиста у односу на узраст и пол и врсту физичке активности, као и услове у којима се изводи тренинг. Суплементи, класификација, употреба и научни докази о безбедности и ефикасности. Специфичности исхране и суплементације пре, током и након тренинга. Специфичности исхране и суплементације у зависности од типа спорта (код спортова снаге и издржљивости, оних који се играју на отвореним игралиштима и у спортским дворанама). Специфичности исхране и суплементације у спортовима са ограничењем телесне масе. Специфичности исхране и суплементације током путовања. Анти допинг кодекс, листа забрањених супстанци и последице кршења антидопинг правила. Истраживачке методе у области спортске нутриције и суплементације. Теоријска настава је праћена извођењем практичне наставе у виду формирања плана исхране и суплементације спортиста.

Препоручена литература

- Debasis Bagchi. Nutrition and Enhanced Sports Performance Muscle Building, Endurance and Strength; Elsevier, 2013.
- Louise Burke, Vicki Deakin. Clinical Sports Nutrition, Sixth Edition; McGraw-Hill Medicine, 2021.
- Abbie E Smith-Ryan, Jose Antonio. Sports Nutrition & Performance Enhancing Supplements; Linus Learning, 2013.
- Dan Benardot, ACSM ACSM's Nutrition for Exercise Science (American College of Sports Medicine) 1st Edition; Lippincott Williams & Wilkins, 2018.
- Paul David. A Guide to the World Anti-Doping Code: The Fight for the Spirit of Sport Revised Edition; Cambridge University

<table>
<tr><td colspan="4">Press, 2017.
• On line resursi</td></tr>
<tr><td>Број часова активне наставе 8</td><td colspan="2">Теоријска настава: 4</td><td>Практична настава: 4</td></tr>
<tr><td colspan="4">Методе извођења наставе
Комбинација предавања, контакт часова, студентских презентација, семинара и практичне наставе</td></tr>
<tr><td colspan="4">Оцена знања (максимални број поена 100)</td></tr>
<tr><td>Предиспитне обавезе</td><td>поена</td><td>Завршни испит</td><td>поена</td></tr>
<tr><td>активност у току предавања</td><td>5</td><td>писмени испит</td><td>70</td></tr>
<tr><td>практична настава/задаци</td><td>5</td><td>усмени испт</td><td></td></tr>
<tr><td>колоквијум-и</td><td></td><td>.....</td><td></td></tr>
<tr><td>семинар-и (решавање проблема)</td><td>20</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4">Начин провере знања могу бити различити наведено у табели су само неке опције: (писмени испити, усмени испт, презентација пројекта, семинари итд.....</td></tr>
<tr><td colspan="4">*максимална дужна 2 странице А4 формата</td></tr>
</table>