Табела 5.2. Спецификација предмета

Спецификацију треба дати за сваки предмет из студијског програма.

Студијски програм : Специјалистичке академске студије-медицинске науке

Назив предмета: Исхрана и суплементација спортиста

Наставник/наставници: Проф. др Дејан Нешић, Доц. др Марија Стојановић, Асс. др Славица Мутавџин

Статус предмета: изборни – спортска медицина

Број ЕСПБ: 5

Услов: положени испити из обавезних предмета првог и другог семестра

Циљ предмета

Циљ предмета је омогућити студентима специјалистичких академских 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 појединим макро и микро нутријентима 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 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. Енергетски напици. Дневне потребе витамина и минерала (са микронутријентима) код спортиста у односу на узраст и пол. 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. Ергогена средства; Средства за опоравак. Замор. Анти допинг кодекс, листа забрањених супстанци и последице кршења антидопинг правила. Истраживачке методе у области спортске нутриције и суплементације.

Практична настава: Састављање плана исхране и суплементације спортиста

Литература

- McArdle, W.D., Katch, F.I., & Katch, V.L. Exercise physiology: nutrition, energy, and human performance, eight edition. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2014.
- Debasis Bagchi. Nutrition and Enhanced Sports Performance Muscle Building, Endurance and Strength; Elsevier, 2013.
- Louise Burke, Vicki Deakin. Clinical Sports Nutrition, Fourth Edition; McGraw-Hill Medicine, 2012.
- Abbie E Smith-Ryan, Jose Antonio. Sports Nutrition & Performance Enhancing Supplements; Linus Learning, 2013.
- Paul David. A Guide to the World Anti-Doping Code A Fight for the Spirit of Sport; Cambridge University Press, 2008.
- On line resursi

Број часова активне наставе 15	**Теоријска настава:** 30	**Практична настава:** 15

Методе извођења наставе

Комбинација предавања, контакт часова, студентских презентација, семинара и практичне наставе.

Оцена знања (максимални број поена 100)

Предиспитне обавезе	поена	**Завршни испит**	поена
активност у току предавања	10	писмени испит	50
практична настава	20	усмени испт	
колоквијум-и		.....	
семинар-и	20		

Начин провере знања могу бити различити наведено у табели су само неке опције: (писмени испити, усмени испт, презентација пројекта, семинари итд.....

*максимална дужна 2 странице А4 формата