

ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ				
Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт				
Назив предмета: ИСХРАНА СПОРТИСТА				
Семестар: II				
Статус предмета: изборни				
Број ЕСПБ: 6				
Број часова теоријске и практичне наставе (П+В+СИР): 2 + 2				
Услов: нема услова				
ЦИЉ И ИСХОД				
<p><b>Циљ:</b> Предмет има за циљ да студенте упозна са основним нутритивјентима и њиховом заступљеношћу у здраво избалансираној исхрани, са одређивањем телесног састава, са посебним захтевима појединих спортских грана, дозвољеним и недозвољеним средствима за побољшање спортске форме као и са бројним поремећајима исхране.</p> <p><b>Исход:</b> Студенти ће након одслушане наставе бити оспособљени да примене зњња о исхрани у практичном раду, пре свега у правилном планирању исхране за специфичне спортске захтеве, као и да препознају симптоме неправилне исхране и поремећаја исхране код појединаца.</p>				
ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ				
Р.б.	Наставни садржаји/теорија	Недеља у семестру	Облици и методе наставе	Предиспитне обавезе
1.	Упознавање са принципима и значајем правилне исхране. Енергетске потребе. Врсте хранљивих материја. Варење хране.	I		
2.	Угљени хидрати: метболисање у организму, значај за спортске напоре. Глутен – користи и штетност.	II		
3.	Маси: општи и специфични значај (у спорту), метаболисање, улога у организму. Беланчевине: значај, улога, потребе.	III		
4.	Вода: значај, посебно за спортске напоре. Особине. Хидричне епидемије. Минерали: улога, заступљеност, макро и олигоелементи.	IV		
5.	Витамини: липо и хидросолубилни. Потребе за витаминима код појединих спортова.	V		
6.	Антиоксиданси. Пирамида исхране.	VI		
7.	Стање исхрањености. Одређивање телесног састава.	VII		
8.	Основна правила и специфичности планирања исхране спортиста: комбиновање намирница; подела спортске исхране.	VIII		Колоквијум
9.	Распоред и састав дневних obroка; одржавање телесне тежине спортиста.	IX		
10.	Исхрана у спортовима издржљивости: основна, предтакмичарска са акцентом на прехидратацију, такмичарска и посттакмичарска. Рехидратација. Правила ИФ.	X		
11.	Исхрана у борилачким спортовима: основна, предтакмичарска, у такмичарском периоду и после такмичења. Здравно скидање килограма.	XI		
12.	Исхрана у естетским спортовима. Исхрана у спортским играма: основна, предтакмичарска, у време и након утакмице. Распоред obroка.	XII		
13.	Исхрана у спортовима снаге. Суплементација.	XIII		

	Вегетаријанска исхрана спортиста.			
14.	Дијететски суплементи и енергетски напаци. Разлика између спортских и енергетских напитака.	XIV		Семинарски рад
15.	Поремећаји исхране код спортиста. Анорексија, булимија, женска спортска тријада.	XV		
<b>Р.б.</b>	<b>Наставни садржаји/вежбе</b>	<b>Недеља у семестру</b>	<b>Облици и методе наставе</b>	<b>Предиспитне обавезе</b>
1.	Одрђивање енергетских потреба појединих категорија становништва. Израчунавање потреба за појединим врстама хранљивих материја.	I	Комбинована. метода	
2.	Одрђивање потреба за угљеним хидратима у појединим спортовима.	II		
3.	Одрђивање потреба за мастима и беланчевинама у појединим спортовима.	III		
4.	Примери хидратације спортиста.	IV		
5.	Планирање уноса минерала за поједине спортске напоре.	V		
6.	Планирање уноса витамина за поједине спортске напоре. Практични примери пирамиде исхране.	VI		
7.	Израчунавање телесног састава индиректним методама.	VII		
8.	Планирање јеловника за спортске напоре према узрасту, полу, интензитету физичке активности уз помоћ калоријских таблица и калоријске потрошње.	VIII		
9.	Распоређивање дневних оброка према дневном и годишњем распореду такмичења.	IX		
10.	Прављење јеловника по принципима доброг комбиновања намирница.	X		
11.	План дневне исхране код спортова издржљивости.	XI		
12.	План дневне исхране у борилачким спортовима.	XII		
13.	План дневне исхране у спортовима еластичности и спотским играма, зависно од такмичарског периода.	XIII		
14.	План дневне исхране у спортовима снаге. Израда јеловника за спортисте вегетаријанце.	XIV		
15.	Рецепти за добру спортску форму.	XV		

#### УЦБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

- [1] Поповић-Илић, Т. & Илић, И. (2020). Основни принципи исхране спортиста. Лепосавић: Факултет за спорт и физичко васпитање
- [2] Самарцић, С. & Поповић - Илић, Т. (2011). Хигијена за студенте Факултета за спорт и физичко васпитање. Лепосавић: Факултет за спорт и физичко васпитање.
- [3] Ђурашковић, Р. и сар. (2009). Спортска медицина. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања Универзитета у Нишу.

#### Оцена знања (максимални број поена 100)

Предиспитне обавезе	Поена: 60		Завршни испит	Поена: 40	
	Минимум	Максимум		Минимум	Максимум
Теоријска настава -активност	0	15	Усмени испит	0	40
Практична настава	0	15			
Колоквијум	0	20			
Семинарски рад	0	10			

**НАСТАВНИК И САРАДНИК**

**Наставник:**

1. Доц. др Татјана Поповић Илић

**Сарадник:**

/