



# **МАСТЕР АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ**

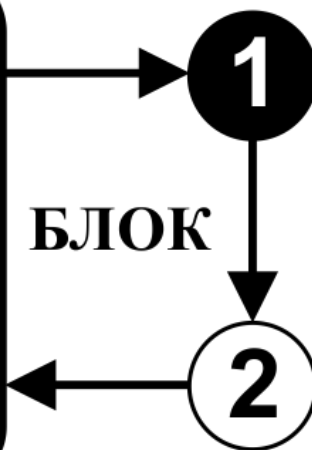
**Мастер исхране и суплементације**

**ПРВИ СЕМЕСТАР**

школска 2024/2025.

**ПРИНЦИПИ СПОРТСКЕ ИСХРАНЕ И СУПЛЕМЕНТАЦИЈЕ**

**ПРВА  
ГОДИНА  
СТУДИЈА**



Предмет:

## **ПРИНЦИПИ СПОРТСКЕ ИСХРАНЕ И СУПЛЕМЕНТАЦИЈЕ**

Предмет се вреднује са 5 ЕСПБ. Недељно има 4 часа активне наставе (3 часа предавања и 1 час рада у малој групи).

## НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ:

РБ	Име и презиме	Email адреса	звање
1.	Владимир Јаковљевић	drvkladakgbg@yahoo.com	редовни професор
2.	Ненад Дикић	nenad.dikic@gmail.com	ванредни професор
3.	Владимир Живковић	vladimirziv@gmail.com	редовни професор

## СТРУКТУРА ПРЕДМЕТА:

Модул	Назив модула	Недеља	Предавања	Рад у малој групи недељно	Наставник-руководилац модула
1	Принципи спортске исхране и суплементације	15	3	1	Проф. др Владимир Јаковљевић
					$\Sigma 45+15=60$

## ОЦЕЊИВАЊЕ:

**АКТИВНОСТ У ТОКУ НАСТАВЕ И ПРАКТИЧНА НАСТАВА:** На овај начин студент може да стекне до 30 поена и то тако што се сваке недеље бодује квалитет дискусије у малој групи-на вежбама (0-2 поена).

**ИСПИТ:** На овај начин студент може да стекне до 70 поена а према приложеној табели.

МОДУЛ		МАКСИМАЛНО ПОЕНА		
		активност у току наставе и практична настава	завршни тест	$\Sigma$
1	Принципи спортске исхране и суплементације	30	70	100
	$\Sigma$	<b>30</b>	<b>70</b>	<b>100</b>

**Завршна оцена се формира на следећи начин:**

Да би студент положио предмет мора да стекне минимум 51 поен.

Да би студент стекао услов за излазак на испит, треба у оквиру предиспитних обавеза да стекне минимално 16 поена (50%+1).

Да би студент положио испит, треба на испиту да стекне минимално 36 поена (50%+1).

<b>број освојених поена</b>	<b>оцена</b>
0 - 50	<b>5</b>
51– 60	<b>6</b>
61– 70	<b>7</b>
71– 80	<b>8</b>
81– 90	<b>9</b>
91– 100	<b>10</b>

## **ЛИТЕРАТУРА:**

<b>назив уџбеника</b>	<b>аутори</b>	<b>издавач</b>	<b>библиотека</b>
Практична спортска исхрана и суплементација	Бурк Л.	Удружење за медицину спорта Србије, 2009	Има
Спортски кувар	Дикић Н.	Удружење за медицину спорта Србије, 2015	Има
Пробиотици у спорту.	Дикић Н.	Удружење за медицину спорта Србије, 2015	Има

Сва предавања и материјал за рад у малој групи налазе се на сајту Факултета медицинских наука: [www.medf.kg.ac.rs](http://www.medf.kg.ac.rs)

## ПРОГРАМ:

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 1 (ПРВА НЕДЕЉА):

### ПРАКТИЧНА СПОРТСКА ИСХРАНА У АТЛЕТИЦИ – СПРИНТ, СКАКАЊЕ И БАЦАЊЕ

предавања 3 часа	вежбе 1 час
Телесна композиција атлетичара и основне карактеристике спорта. Препоруке за исхрану током тренинга и такмичења у атлетици. Суплементација у атлетици. Разлике у исхрани и суплементацији за спринт, скакање и бацање – карактеристике експлозивности које носе ове дисциплине.	Анализа табела из књиге Практична спортска исхрана, Луиз Бурк

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 2 (ДРУГА НЕДЕЉА):

### ПРАКТИЧНА СПОРТСКА ИСХРАНА У АТЛЕТИЦИ – ТРЧАЊЕ НА СРЕДЊЕ И ДУГЕ СТАЗЕ

предавања 3 часа	вежбе 1 час
Телесна композиција маратонаца и основне карактеристике спорта. Препоруке за исхрану током тренинга и такмичења у маратону. Пуњење угљеним хидратима као феномен у маратону. Суплементација у маратону.	Анализа табела из књиге Практична спортска исхрана, Луиз Бурк

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 3 (ТРЕЋА НЕДЕЉА):

### ПРАКТИЧНА СПОРТСКА ИСХРАНА - СПОРТОВИ ИЗДРЖЉИВОСТИ – ТРИАТЛОН

предавања 3 часа	вежбе 1 час
Телесна композиција триатлонаца и основне карактеристике спорта. Препоруке за исхрану током тренинга и такмичења у триатлону. Суплементација у триатлону	Анализа табела из књиге Практична спортска исхрана, Луиз Бурк

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 4 (ЧЕТВРТА НЕДЕЉА):

### ПРАКТИЧНА СПОРТСКА ИСХРАНА – СПОРТОВИ ИЗДРЖЉИВОСТИ: БИЦИКЛИЗАМ

предавања 3 часа	вежбе 1 час
Телесна композиција бициклиста и основне карактеристике спорта. Препоруке за исхрану током тренинга и такмичења у бициклизму. Суплементација у бициклизму.	Анализа табела из књиге Практична спортска исхрана, Луиз Бурк

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 5 (ПЕТА НЕДЕЉА):

**ПРАКТИЧНА СПОРТСКА ИСХРАНА – ПЛИВАЊЕ**

предавања 3 часа	вежбе 1 час
Телесна композиција пливача и основне карактеристике различитих дисциплина у пливању. Препоруке за исхрану током тренинга и такмичења у пливању. Суплементација у пливању.	Анализа табела из књиге Практична спортска исхрана, Луиз Бурк

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 6 (ШЕСТА НЕДЕЉА):

**ПРАКТИЧНА СПОРТСКА ИСХРАНА – СПОРТОВИ НА ОТВОРЕНОМ ТЕРЕНУ:  
ТЕНИС**

предавања 3 часа	вежбе 1 час
Телесна композиција тенисера и основне карактеристике спорта. Препоруке за исхрану током тренинга и такмичења у тенису. Суплементација у тенису.	Анализа табела из књиге Практична спортска исхрана, Луиз Бурк

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 7 (СЕДМА НЕДЕЉА):

**ПРАКТИЧНА СПОРТСКА ИСХРАНА – ЕСТЕТСКИ СПОРТОВИ И СПОРТОВИ СА  
ТЕЖИНСКИМ КАТЕГОРИЈАМА**

предавања 3 часа	вежбе 1 час
Телесна композиција спортиста у естетским спортовима (гимнастика, синхроно пливање...) и спортовима са тежинском категоријама. Препоруке за исхрану током тренинга и такмичења. Суплементација у естетским спортовима.	Анализа табела из књиге Практична спортска исхрана, Луиз Бурк

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 8 (ОСМА НЕДЕЉА):

**ПРАКТИЧНА СПОРТСКА ИСХРАНА – БОРИЛАЧКИ СПОРТОВИ**

предавања 3 часа	вежбе 1 час
Телесна композиција рвача и теквондоиста и основне карактеристике спорта. Препоруке за исхрану током тренинга и такмичења у рвању и теквондоу. Суплементација у рвању и теквондоу.	Анализа табела из књиге Практична спортска исхрана, Луиз Бурк



НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 9 (ДЕВЕТА НЕДЕЉА):

**ПРАКТИЧНА СПОРТСКА ИСХРАНА – БОДИБИЛДИНГ**

предавања 3 часа	вежбе 1 час
Телесна композиција бодибилдера и основне карактеристике спорта. Препоруке за исхрану током тренинга и такмичења у бодибилдингу. Суплементација у бодибилдингу и високоризични суплементи. Проблем допинга у бодибилдингу.	Анализа табела из књиге Практична спортска исхрана, Луиз Бурк

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 10 (ДЕСЕТА НЕДЕЉА):

**ПРАКТИЧНА СПОРТСКА ИСХРАНА – СПОРТОВИ НА ОТВОРЕНОМ ТЕРЕНУ:  
ФУДБАЛ**

предавања 3 часа	вежбе 1 час
Телесна композиција фудбалера и основне карактеристике спорта. Препоруке за исхрану током тренинга и такмичења у фудбалу. Суплементација у фудбалу. Приказ студија које су се бавиле нутритивним навикама у фудбалу.	Анализа табела из књиге Практична спортска исхрана, Луиз Бурк

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 11 (ЈЕДНАНАЕСТА НЕДЕЉА):

**ПРАКТИЧНА СПОРТСКА ИСХРАНА – СПОРТОВИ У ДВОРАНАМА: КОШАРКА**

предавања 3 часа	вежбе 1 час
Телесна композиција кошаркаша и основне карактеристике спорта. Препоруке за исхрану током тренинга и такмичења у кошарци. Суплементација у кошарци.	Анализа табела из књиге Практична спортска исхрана, Луиз Бурк

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 12 (ДВАНАЕСТА НЕДЕЉА):

**ПРАКТИЧНА СПОРТСКА ИСХРАНА – ПЛАНИНАРЕЊЕ**

предавања 3 часа	вежбе 1 час
Телесна композиција планинара и основне карактеристике спорта. Препоруке за исхрану током тренинга и такмичења у планинарењу. Суплементација у планинарењу.	Анализа табела из књиге Практична спортска исхрана, Луиз Бурк

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 13 (ДВАНАЕСТА НЕДЕЉА):

### ПРАКТИЧНА СПОРТСКА ИСХРАНА – ЗИМСКИ СПОРТОВИ

предавања 3 часа	вежбе 1 час
Телесна композиција скијаша и хокејаша на леду и основне карактеристике спорта. Препоруке за исхрану током тренинга и такмичења у скијању. Суплементација у скијању.	Анализа табела из књиге Практична спортска исхрана, Луиз Бурк

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 14 (ЧЕТРНАЕСТА НЕДЕЉА):

### ПРАКТИЧНА СПОРТСКА ИСХРАНА – КАЈАК

предавања 3 часа	вежбе 1 час
Телесна композиција кајакаша и основне карактеристике спорта. Препоруке за исхрану током тренинга и такмичења у кајаку. Суплементација у кајаку	Анализа табела из књиге Практична спортска исхрана, Луиз Бурк

НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 15 (ПЕТНАЕСТА НЕДЕЉА):

### ПРАКТИЧНА СПОРТСКА ИСХРАНА – ВЕСЛАЊЕ

предавања 3 часа	вежбе 1 час
Телесна композиција кајакаша и основне карактеристике спорта. Препоруке за исхрану током тренинга и такмичења у кајаку. Суплементација у кајаку.	Анализа табела из књиге Практична спортска исхрана, Луиз Бурк



## РАСПОРЕД НАСТАВЕ ЗА ПРЕДМЕТ ПРИНЦИПИ СПОРТСКЕ ИСХРАНЕ И СУПЛЕМЕНТАЦИЈЕ

модул	недеља	тип	назив методске јединице	наставник
1	1	П	ПРАКТИЧНА СПОРТСКА ИСХРАНА У АТЛЕТИЦИ – СПРИНТ, СКАКАЊЕ И БАЦАЊЕ	Проф. др Ненад Дикић
		В	ПРАКТИЧНА СПОРТСКА ИСХРАНА У АТЛЕТИЦИ – СПРИНТ, СКАКАЊЕ И БАЦАЊЕ	Проф. др Ненад Дикић
1	2	П	ПРАКТИЧНА СПОРТСКА ИСХРАНА У АТЛЕТИЦИ – ТРЧАЊЕ НА СРЕДЊЕ И ДУГЕ СТАЗЕ	Проф. др Ненад Дикић
		В	ПРАКТИЧНА СПОРТСКА ИСХРАНА У АТЛЕТИЦИ – ТРЧАЊЕ НА СРЕДЊЕ И ДУГЕ СТАЗЕ	Проф. др Ненад Дикић
1	3	П	ПРАКТИЧНА СПОРТСКА ИСХРАНА - СПОРТОВИ ИЗДРЖЉИВОСТИ – ТРИАТЛОН	Проф. др Ненад Дикић
		В	ПРАКТИЧНА СПОРТСКА ИСХРАНА - СПОРТОВИ ИЗДРЖЉИВОСТИ – ТРИАТЛОН	Проф. др Ненад Дикић
1	4	П	ПРАКТИЧНА СПОРТСКА ИСХРАНА – СПОРТОВИ ИЗДРЖЉИВОСТИ: БИЦИКЛИЗАМ	Проф. др Ненад Дикић
		В	ПРАКТИЧНА СПОРТСКА ИСХРАНА – СПОРТОВИ ИЗДРЖЉИВОСТИ: БИЦИКЛИЗАМ	Проф. др Ненад Дикић
1	5	П	ПРАКТИЧНА СПОРТСКА ИСХРАНА – ПЛИВАЊЕ	Проф. др Ненад Дикић
		В	ПРАКТИЧНА СПОРТСКА ИСХРАНА – ПЛИВАЊЕ	Проф. др Ненад Дикић
1	6	П	ПРАКТИЧНА СПОРТСКА ИСХРАНА – СПОРТОВИ НА ОТВОРЕНОМ ТЕРЕНУ: ТЕНИС	Проф. др Ненад Дикић
		В	ПРАКТИЧНА СПОРТСКА ИСХРАНА – СПОРТОВИ НА ОТВОРЕНОМ ТЕРЕНУ: ТЕНИС	Проф. др Ненад Дикић
1	7	П	ПРАКТИЧНА СПОРТСКА ИСХРАНА – ЕСТЕТСКИ СПОРТОВИ И СПОРТОВИ СА ТЕЖИНСКИМ КАТЕГОРИЈАМА	Проф. др Ненад Дикић
		В	ПРАКТИЧНА СПОРТСКА ИСХРАНА – ЕСТЕТСКИ СПОРТОВИ И СПОРТОВИ СА ТЕЖИНСКИМ КАТЕГОРИЈАМА	Проф. др Ненад Дикић

## РАСПОРЕД НАСТАВЕ ЗА ПРЕДМЕТ ПРИНЦИПИ СПОРТСКЕ ИСХРАНЕ И СУПЛЕМЕНТАЦИЈЕ

модул	недеља	датум	време	место	тип	назив методске јединице	наставник
1	8				П	ПРАКТИЧНА СПОРТСКА ИСХРАНА – БОРИЛАЧКИ СПОРТОВИ	Проф. др Ненад Дикић
					В	ПРАКТИЧНА СПОРТСКА ИСХРАНА – БОРИЛАЧКИ СПОРТОВИ	Проф. др Ненад Дикић
1	9				П	ПРАКТИЧНА СПОРТСКА ИСХРАНА – БОДИБИЛДИНГ	Проф. др Ненад Дикић
					В	ПРАКТИЧНА СПОРТСКА ИСХРАНА – БОДИБИЛДИНГ	Проф. др Ненад Дикић
1	10				П	ПРАКТИЧНА СПОРТСКА ИСХРАНА – СПОРТОВИ НА ОТВОРЕНОМ ТЕРЕНУ: ФУДБАЛ	Проф. др Владимир Јаковљевић
					В	ПРАКТИЧНА СПОРТСКА ИСХРАНА – СПОРТОВИ НА ОТВОРЕНОМ ТЕРЕНУ: ФУДБАЛ	Проф. др Владимир Јаковљевић
1	11				П	ПРАКТИЧНА СПОРТСКА ИСХРАНА – СПОРТОВИ У ДВОРАНАМА: КОШАРКА	Проф. др Владимир Јаковљевић
					В	ПРАКТИЧНА СПОРТСКА ИСХРАНА – СПОРТОВИ У ДВОРАНАМА: КОШАРКА	Проф. др Владимир Јаковљевић
1	12				П	ПРАКТИЧНА СПОРТСКА ИСХРАНА – ПЛАНИНАРЕЊЕ	Проф. др Ненад Дикић
					В	ПРАКТИЧНА СПОРТСКА ИСХРАНА – ПЛАНИНАРЕЊЕ	Проф. др Ненад Дикић
1	13				П	ПРАКТИЧНА СПОРТСКА ИСХРАНА – ЗИМСКИ СПОРТОВИ	Проф. др Ненад Дикић
					В	ПРАКТИЧНА СПОРТСКА ИСХРАНА – ЗИМСКИ СПОРТОВИ	Проф. др Ненад Дикић
1					П	ПРАКТИЧНА СПОРТСКА ИСХРАНА – КАЈАК	Проф. др Ненад Дикић

## РАСПОРЕД НАСТАВЕ ЗА ПРЕДМЕТ ПРИНЦИПИ СПОРТСКЕ ИСХРАНЕ И СУПЛЕМЕНТАЦИЈЕ

модул	недеља	датум	време	место	тип	назив методске јединице	наставник
1	14				<b>В</b>	ПРАКТИЧНА СПОРТСКА ИСХРАНА – КАЈАК	Проф. др Ненад Дикић
1	15				<b>П</b>	ПРАКТИЧНА СПОРТСКА ИСХРАНА – ВЕСЛАЊЕ	Проф. др Ненад Дикић
					<b>В</b>	ПРАКТИЧНА СПОРТСКА ИСХРАНА – ВЕСЛАЊЕ	Проф. др Ненад Дикић
						<b>ЗАВРШНИ ТЕСТ</b>	
					<b>И</b>	<b>ИСПИТ</b>	

