



# SVEUČILIŠTE U ZADRU

Tablica: Opis predmeta

1. OPĆE INFORMACIJE			
1.1. Studijski program (preddiplomski, diplomski, integrirani)	Preddiplomski, diplomski i integrirani	1.6. Način izvođenja nastave (broj sati P+V+S+e-učenje)	20 P + 10 S
1.2. Godina studija		1.7. Očekivani broj studenata na predmetu	20
1.3. Naziv predmeta	Sportska prehrana	1.8. Nositelj predmeta	Doc.dr.sc. Gordana Ivković
1.4. Bodovna vrijednost (ECTS)	4	1.9. Asistenti	
1.5. Status predmeta	Izborni predmet		
2. OPIS PREDMETA			
1.1. Ciljevi predmeta	Cilj ovog predmeta je pružiti studentima znanje o prehrani osobito za poboljšanje sportske izvedbe i fitnes razine, vrste hrane i prehrambene potrebe za određene sportske vrste i određene skupine (npr. djece, vrhunskih sportaša, sportašica). Dodatni cilj je pružiti studentima znanje o tome kako procijeniti nutritivni status sportaša.		
1.2. Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet	Nema		
1.3. Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Po završetku kolegija studenti će moći razumjeti osnovna načela pravilne prehrane, rasporedu i vrsti obroka prije, za vrijeme i nakon tjelesne aktivnosti, korištenju literature, biti će u mogućnosti raspravljati usmeno i pismeno.		
1.4. Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja)	Po završetku kolegija studenti će moći: Razgovarati o ulozi makronutrijenata u specifičnim energetske sustavima koji se koriste za sport i tjelesnu aktivnost; Raspravljati o ulozi proteina i aminokiselina u popravljanju i rastu mišića; Opisati potrebe za tekućinom i elektrolitima prije, za vrijeme i nakon sportskih aktivnosti. Koristiti preporučenu hranu i tekućinu za određene skupine i sportove i planirate odgovarajuću prehranu za periode treniranja. Opisati kako se mjeri sastav tijela i procjenjuje unos hrane. Kritički procijeniti ulogu mikronutrijenata, ergogenih pomagala i dodataka prehrani u sportskim izvedbama. Raspravljati o pitanjima prehrane kada se natječu u ekstremnim klimatskim i zemljopisnim uvjetima.		



<p>1.5. Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Povijest sportske prehrane</li> <li>2. Anatomija probavnog sustava i probava hrane i tekućine</li> <li>3. Hranjive tvari</li> <li>4. Planiranje obroka</li> <li>5. Strategija hidratacije</li> <li>6. Preporuke za unos proteina i ugljikohidrata (g/kg) ovisno o vrsti tjelesne aktivnosti</li> <li>7. Preporuke za povećanje odnosno smanjenje tjelesne mase i udjela masnog tkiva</li> <li>8. Dodatci prehrani</li> <li>9. Prehrana za sportove koji se izvode u ekstremnim klimatskim uvjetima</li> <li>10. Poremećaji u prehrani</li> </ol>										
<p>1.6. Vrste izvođenja nastave:</p>	<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input checked="" type="checkbox"/> seminari i radionice <input type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> <i>on line</i> u cijelosti <input type="checkbox"/> mješovito e-učenje <input type="checkbox"/> terenska nastava	<input type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> (ostalo upisati)	<p>1.7. Komentari:</p>								
<p>1.8. Obveze studenata</p>	<p>Redovito pohađanje nastave, održana prezentacija seminarskog rada i polaganje pismenog ispita.</p>										
<p>1.9. Raspodjela ECTS bodova prema studijskim obvezama (upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):</p>	<table border="1"> <tr> <td>Pohađanje nastave</td> <td>1</td> </tr> </table>	Pohađanje nastave	1		<table border="1"> <tr> <td>Praktični rad</td> <td></td> </tr> </table>	Praktični rad			<table border="1"> <tr> <td>Kolokvij</td> <td></td> </tr> </table>	Kolokvij	
Pohađanje nastave	1										
Praktični rad											
Kolokvij											
<table border="1"> <tr> <td>Priprema za predavanje</td> <td></td> </tr> </table>	Priprema za predavanje				<table border="1"> <tr> <td>Referat</td> <td></td> </tr> </table>	Referat			<table border="1"> <tr> <td>Pismeni ispit</td> <td>2</td> </tr> </table>	Pismeni ispit	2
Priprema za predavanje											
Referat											
Pismeni ispit	2										
<table border="1"> <tr> <td>Domaće zadaće</td> <td></td> </tr> </table>	Domaće zadaće				<table border="1"> <tr> <td>Seminarski rad</td> <td>1</td> </tr> </table>	Seminarski rad	1		<table border="1"> <tr> <td>Usmeni ispit</td> <td></td> </tr> </table>	Usmeni ispit	
Domaće zadaće											
Seminarski rad	1										
Usmeni ispit											
<table border="1"> <tr> <td>Istraživanje</td> <td></td> </tr> </table>	Istraživanje				<table border="1"> <tr> <td>Esej</td> <td></td> </tr> </table>	Esej			<table border="1"> <tr> <td>(Ostalo upisati)</td> <td></td> </tr> </table>	(Ostalo upisati)	
Istraživanje											
Esej											
(Ostalo upisati)											
<table border="1"> <tr> <td>Eksperimentalni rad</td> <td></td> </tr> </table>	Eksperimentalni rad				<table border="1"> <tr> <td>Projekt</td> <td></td> </tr> </table>	Projekt			<table border="1"> <tr> <td>(Ostalo upisati)</td> <td></td> </tr> </table>	(Ostalo upisati)	
Eksperimentalni rad											
Projekt											
(Ostalo upisati)											

 Pri oblikovanju zaključne ocjene u obzir se uzima pohađanje nastave, ocjena seminarskog rada i ocjena pismenog ispita. Ocjenjivanje pismenog ispita: 90-100% – izvrstan (5), 80-89% – vrlo dobar (4), 70-79% – dobar (3), 60-69% – dovoljan (2), manje od 60% bodova – nedovoljan (1) |



# SVEUČILIŠTE U ZADRU

	Naslov	Broj primjeraka u knjižnici	Dostupnost putem ostalih medija
1.11. Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)	Zvonimir Šatalić, Maroje Sorić, Marjeta Mišigoj-Duraković Sportska prehrana (2016) Zagreb : Znanje,.		
	Benardot, D. (2006) Advanced Sport Nutrition. Human kinetics Healthline		
2.12. Dopunska literatura (u trenutku prijave prijedloga studijskoga programa)	Benardot, D. (2000). Nutrition For Serious Athletes: An Advanced Guide to Foods, Fluids, and Supplements for Training and Performance. Champaign Ill: Human Kinetics		
2.13. Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih kompetencija	Studentska evaluacija nastavnika		
2.14. Ostalo (prema mišljenju predlagatelja)			