**Izvedbeni plan nastave (*syllabus***[[1]](#footnote-1)**)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Sastavnica** | **Centar za tjelovježbu i studentski sport** | **akad. god.** | 2024./2025. |
| **Naziv kolegija** | **Sportska prehrana** | **ECTS** | **4** |
| **Naziv studija** |  |
| **Razina studija** | [x]  preddiplomski  | [x]  diplomski | [x]  integrirani | [ ]  poslijediplomski |
| **Godina studija** | [x]  1. | [x]  2. | [x]  3. | [x]  4. | [x]  5. |
| **Semestar** | [x]  zimski[ ]  ljetni | [x]  I. | [x]  II. | [x]  III. | [x]  IV. | [x]  V. | [x]  VI. |
| **Status kolegija** | [ ]  obvezni kolegij | [ ]  izborni kolegij | [x]  izborni kolegij koji se nudi studentima drugih odjela | **Nastavničke kompetencije** | [ ]  DA[ ]  NE |
| **Opterećenje**  | 30 | **P** | 15 | **S** | 30 | **V** | **Mrežne stranice kolegija** | [ ]  DA [ ]  NE |
| **Mjesto i vrijeme izvođenja nastave** | Zadar, Kneza Višeslava 9- P,S | **Jezik/jezici na kojima se izvodi kolegij** | Hrvatski |
| **Početak nastave** | /točan datum početka nastave/ | **Završetak nastave** | /točan datum završetka nastave/ |
| **Preduvjeti za upis** |  |
|  |
| **Nositelj kolegija** | Doc.dr.sc.Gordana Ivković |
| **E-mail** | givkovic@unizd.hr | **Konzultacije** | Četvrtak 11,00-12,00 |
| **Izvođač kolegija** | Doc.dr.sc.Gordana Ivković |
| **E-mail** | givkovic@unizd.hr | **Konzultacije** |  |
| **Suradnici na kolegiju** |  |
| **E-mail** |  | **Konzultacije** |  |
| **Suradnici na kolegiju** |  |
| **E-mail** |  | **Konzultacije** |  |
|  |
| **Vrste izvođenja nastave** | [x]  predavanja | [x]  seminari i radionice | [ ]  vježbe | [ ]  obrazovanje na daljinu | [x]  terenska nastava |
| [x]  samostalni zadaci | [ ]  multimedija i mreža | [ ]  laboratorij | [ ]  mentorski rad | [ ]  ostalo |
| **Ishodi učenja kolegija** | Glavni ciljevi: 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. |
| **Ishodi učenja na razini programa** | 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. Zatim, moći će razgovarati o ulozi makronutrijenata u specifičnim energetskim sustavima koji se koriste za sport i tjelesnu aktivnost; Raspravljajti 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. |
|  |
| **Načini praćenja studenata** | [x]  pohađanje nastave | [ ]  priprema za nastavu | [x]  domaće zadaće | [ ]  kontinuirana evaluacija | [ ]  istraživanje |
| [ ]  praktični rad | [ ]  eksperimentalni rad | [x]  izlaganje | [ ]  projekt | [x]  seminar |
| [ ]  kolokvij(i) | [x]  pismeni ispit | [x]  usmeni ispit | [ ]  ostalo: |
| **Uvjeti pristupanja ispitu** | Sudjelovanje na nastavi i seminarima 70%, održana prezentacija seminara,  |
| **Ispitni rokovi** | [x]  zimski ispitni rok  | [ ]  ljetni ispitni rok | [x]  jesenski ispitni rok |
| **Termini ispitnih rokova** |  |  |  |
| **Opis kolegija** | Znanost o sportskoj prehrani je disciplina koja postoji nekoliko desetljeća i razvija se kao kombinacija znanosti o prehrani i sportske medicine.Praktične postavke sportske prehrane koje se primjenjuju pri planitranju prehrane sportaša se kontinuirano mjenjaju i nadopunjuju. Praćenjem novijih istraživanja i saznanja o prehrani sportaša i rekreativaca su teme ovog kolegija sa ciljem usmjeravanja prema trenitnim preporukama.  |
| Sadržaj kolegija (nastavne teme) | 1. Povijest sportske prehrane
2. Anatomija probavnog sustava
3. Hranjive tvari
4. Mikronutrijenti
5. Planiranje obroka
6. Povezanost tjelesnog vježbanja i zdravlja
7. Utjecaj hrane na hormonalni sustav
8. Vrste djeta
9. Dodatci prehrani
10. Strategija prehrane za povećanje mišićne mase
11. Strategija prehrane za smanjenje potkožnog masnog tkiva
12. Prehrana u različitim geografskim i klimatskim uvjetima
 |
| **Obvezna literatura** | Zvonimir Šatalić, Maroje Sorić, Marjeta Mišigoj-Duraković Sportska prehrana (2016) Zagreb : Znanje,. Benardot, D. (2006) Advenced Sport Nutritition. Human kinetiks Healthline |
| **Dodatna literatura**  |  |
| **Mrežni izvori**  | https://www.researchgate.net/publication/326848424\_Healthy\_Athlete%27s\_Nutrition |
| **Provjera ishoda učenja (prema uputama AZVO)** | Samo završni ispit |  |
| [x]  završnipismeni ispit | [ ]  završniusmeni ispit | [ ]  pismeni i usmeni završni ispit | [ ]  praktični rad i završni ispit |
| [ ]  samo kolokvij/zadaće | [ ]  kolokvij / zadaća i završni ispit | [x]  seminarskirad | [ ]  seminarskirad i završni ispit | [ ]  praktični rad | [ ]  drugi oblici |
| **Način formiranja završne ocjene (%)** |  50% seminar 50% pismeni ispit |
| **Ocjenjivanje kolokvija i završnog ispita (%)** | 0 - 59% | % nedovoljan (1) |
| 60 - 69% | % dovoljan (2) |
| 70 - 79% | % dobar (3) |
| 80 - 89% | % vrlo dobar (4) |
| 90 - 100% | % izvrstan (5) |
| **Način praćenja kvalitete** | [x]  studentska evaluacija nastave na razini Sveučilišta [x]  studentska evaluacija nastave na razini sastavnice[ ]  interna evaluacija nastave [x]  tematske sjednice stručnih vijeća sastavnica o kvaliteti nastave i rezultatima studentske ankete[ ]  ostalo |
| **Napomena /****Ostalo** | Sukladno čl. 6. *Etičkog kodeksa* Odbora za etiku u znanosti i visokom obrazovanju, „od studenta se očekuje da pošteno i etično ispunjava svoje obveze, da mu je temeljni cilj akademska izvrsnost, da se ponaša civilizirano, s poštovanjem i bez predrasuda“. Prema čl. 14. *Etičkog kodeksa* Sveučilišta u Zadru, od studenata se očekuje „odgovorno i savjesno ispunjavanje obveza. […] Dužnost je studenata/studentica čuvati ugled i dostojanstvo svih članova/članica sveučilišne zajednice i Sveučilišta u Zadru u cjelini, promovirati moralne i akademske vrijednosti i načela. […] Etički je nedopušten svaki čin koji predstavlja povrjedu akademskog poštenja. To uključuje, ali se ne ograničava samo na: - razne oblike prijevare kao što su uporaba ili posjedovanje knjiga, bilježaka, podataka, elektroničkih naprava ili drugih pomagala za vrijeme ispita, osim u slučajevima kada je to izrijekom dopušteno; - razne oblike krivotvorenja kao što su uporaba ili posjedovanje neautorizirana materijala tijekom ispita; lažno predstavljanje i nazočnost ispitima u ime drugih studenata; lažiranje dokumenata u vezi sa studijima; falsificiranje potpisa i ocjena; krivotvorenje rezultata ispita“.Svi oblici neetičnog ponašanja rezultirat će negativnom ocjenom u kolegiju bez mogućnosti nadoknade ili popravka. U slučaju težih povreda primjenjuje se [*Pravilnik o stegovnoj odgovornosti studenata/studentica Sveučilišta u Zadru*](http://www.unizd.hr/Portals/0/doc/doc_pdf_dokumenti/pravilnici/pravilnik_o_stegovnoj_odgovornosti_studenata_20150917.pdf).U elektronskoj komunikaciji bit će odgovarano samo na poruke koje dolaze s poznatih adresa s imenom i prezimenom, te koje su napisane hrvatskim standardom i primjerenim akademskim stilom.U kolegiju se koristi Merlin, sustav za e-učenje, pa su studentima/cama potrebni AAI računi. */izbrisati po potrebi/* |

1. Riječi i pojmovni sklopovi u ovom obrascu koji imaju rodno značenje odnose se na jednak način na muški i ženski rod. [↑](#footnote-ref-1)