**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** | preddiplomski | | | | | | | | | diplomski | | | | | | | | integrirani | | | | | | | poslijediplomski | | | | | | | | |
| **Godina studija** | 1. | | | | | | | 2. | | | | | | | | 3. | | | | | | 4. | | | | | | | | | 5. | | |
| **Semestar** | zimski  ljetni | | | I. | | | | | | | | II. | | | | | III. | | | | IV. | | | | | V. | | | | | | | VI. |
| **Status kolegija** | obvezni kolegij | | | izborni kolegij | | | | | | | | 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** | predavanja | | | | | | | seminari i radionice | | | | | | | | vježbe | | | | | | obrazovanje na daljinu | | | | | | | | | terenska nastava | | |
| 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** | pohađanje nastave | | | | | | | priprema za nastavu | | | | | | | | domaće zadaće | | | | | | kontinuirana evaluacija | | | | | | | | | istraživanje | | |
| praktični rad | | | | | | | eksperimentalni rad | | | | | | | | izlaganje | | | | | | projekt | | | | | | | | | seminar | | |
| kolokvij(i) | | | | | | | pismeni ispit | | | | | | | | usmeni ispit | | | | | | ostalo: | | | | | | | | | | | |
| **Uvjeti pristupanja ispitu** | Sudjelovanje na nastavi i seminarima 70%, održana prezentacija seminara, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Ispitni rokovi** | zimski ispitni rok | | | | | | | | | | | | | | ljetni ispitni rok | | | | | | | | | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| završni  pismeni ispit | | | | | | | | | | završni  usmeni ispit | | | | | | | | | pismeni i usmeni završni ispit | | | | | | | | | praktični rad i završni ispit | | | | |
| samo kolokvij/zadaće | | | | | kolokvij / zadaća i završni ispit | | | | | | | | seminarski  rad | | | | | | seminarski  rad 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** | studentska evaluacija nastave na razini Sveučilišta  studentska evaluacija nastave na razini sastavnice  interna evaluacija nastave  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)