



Izvedbeni plan nastave (*syllabus*<sup>1</sup>)

Sastavnica	Centar za tjelovježbu i studentski sport					akad. god.	2022./2023.	
Naziv kolegija	Sportska prehrana					ECTS	4	
Naziv studija								
Razina studija	<input checked="" type="checkbox"/> preddiplomski		<input checked="" type="checkbox"/> diplomski		<input checked="" type="checkbox"/> integrirani		<input type="checkbox"/> poslijediplomski	
Godina studija	<input checked="" type="checkbox"/> 1.		<input checked="" type="checkbox"/> 2.		<input checked="" type="checkbox"/> 3.		<input checked="" type="checkbox"/> 4.	
Semestar	<input checked="" type="checkbox"/> zimski <input type="checkbox"/> ljetni		<input checked="" type="checkbox"/> I.		<input checked="" type="checkbox"/> II.		<input checked="" type="checkbox"/> III.	
Status kolegija	<input type="checkbox"/> obvezni kolegij		<input type="checkbox"/> izborni kolegij		<input checked="" type="checkbox"/> izborni kolegij koji se nudi studentima drugih odjela		Nastavničke kompetencije	
Opterećenje	30	P	15	S	30	V	Mrežne stranice kolegija <input type="checkbox"/> DA <input type="checkbox"/> 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	<input checked="" type="checkbox"/> predavanja		<input checked="" type="checkbox"/> seminari i radionice		<input type="checkbox"/> vježbe		<input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu	
	<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci		<input type="checkbox"/> multimedija i mreža		<input type="checkbox"/> laboratorij		<input type="checkbox"/> mentorski rad	
							<input checked="" type="checkbox"/> terenska nastava	
							<input type="checkbox"/> ostalo	
Ishodi učenja kolegija	Glavni ciljevi: Cilj ovog predmeta je pružiti studentima znanje o prehrani osobito za poboljšanje sportske izvedbe i fitness 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; 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.							
Načini praćenja studenata	<input checked="" type="checkbox"/> pohađanje nastave		<input type="checkbox"/> priprema za nastavu		<input checked="" type="checkbox"/> domaće zadaće		<input type="checkbox"/> kontinuirana evaluacija	
	<input type="checkbox"/> praktični rad		<input type="checkbox"/> eksperimentalni rad		<input checked="" type="checkbox"/> izlaganje		<input type="checkbox"/> projekt	
	<input type="checkbox"/> kolokvij(i)		<input checked="" type="checkbox"/> pismeni ispit		<input checked="" type="checkbox"/> usmeni ispit		<input type="checkbox"/> ostalo:	
Uvjeti pristupanja ispitu	Sudjelovanje na nastavi i seminarima 70%, održana prezentacija seminara,							
Ispitni rokovi	<input checked="" type="checkbox"/> zimski ispitni rok				<input type="checkbox"/> ljetni ispitni rok		<input checked="" type="checkbox"/> jesenski ispitni rok	
Termini ispitnih rokova								

<sup>1</sup> Riječi i pojmovni sklopovi u ovom obrascu koji imaju rodno značenje odnose se na jednak način na muški i ženski rod.



<b>Opis kolegija</b>	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 planiranju 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.					
<b>Sadržaj kolegija (nastavne teme)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Anatomija probavnog sustava</li> <li>2. Hranjive tvari</li> <li>3. Mikronutrijenti</li> <li>4. Planiranje obroka</li> <li>5. Povezanost tjelesnog vježbanja i zdravlja</li> <li>6. Utjecaj hrane na hormonalni sustav</li> <li>7. Vrste djeta</li> <li>8. Dodatci prehrani</li> <li>9. Strategija prehrane za povećanje mišićne mase</li> <li>10. Strategija prehrane za smanjenje potkožnog masnog tkiva</li> </ol>					
<b>Obvezna literatura</b>	Zvonimir Šatalić, Maroje Sorić, Marjeta Mišigoj-Duraković Sportska prehrana (2016) Zagreb : Znanje, Benardot, D. (2006) Advanced Sport Nutrition. Human kinetics Healthline					
<b>Dodatna literatura</b>						
<b>Mrežni izvori</b>	<a href="https://www.researchgate.net/publication/326848424_Healthy_Athlete%27s_Nutrition">https://www.researchgate.net/publication/326848424_Healthy_Athlete%27s_Nutrition</a>					
<b>Provjera ishoda učenja (prema uputama AZVO)</b>	Samo završni ispit					
	<input checked="" type="checkbox"/> završni pismeni ispit		<input type="checkbox"/> završni usmeni ispit		<input type="checkbox"/> pismeni i usmeni završni ispit	
	<input type="checkbox"/> samo kolokvij/zadaće	<input type="checkbox"/> kolokvij / zadaća i završni ispit	<input checked="" type="checkbox"/> seminarski rad	<input type="checkbox"/> seminarski rad i završni ispit	<input checked="" type="checkbox"/> praktični rad	<input type="checkbox"/> drugi oblici
<b>Način formiranja završne ocjene (%)</b>	33% praktične norme, 33% seminar 33% završni ispit					
<b>Ocjenjivanje kolokvija i završnog ispita (%)</b>	0 - 59%		% nedovoljan (1)			
	60 - 69%		% dovoljan (2)			
	70 - 79%		% dobar (3)			
	80 - 89%		% vrlo dobar (4)			
	90 - 100%		% izvrstan (5)			
<b>Način praćenja kvalitete</b>	<input checked="" type="checkbox"/> studentska evaluacija nastave na razini Sveučilišta <input checked="" type="checkbox"/> studentska evaluacija nastave na razini sastavnice <input type="checkbox"/> interna evaluacija nastave <input checked="" type="checkbox"/> tematske sjednice stručnih vijeća sastavnica o kvaliteti nastave i rezultatima studentske ankete <input type="checkbox"/> ostalo					
<b>Napomena / Ostalo</b>	<p>Sukladno čl. 6. <i>Etičkog kodeksa</i> 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“.</p> <p>Prema čl. 14. <i>Etičkog kodeksa</i> 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. [...]</p> <p>Etički je nedopušten svaki čin koji predstavlja povredu akademskog poštenja. To uključuje, ali se ne ograničava samo na:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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 izriječno dopušteno;</li> <li>- 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“.</li> </ul> <p>Svi oblici neetičnog ponašanja rezultirat će negativnom ocjenom u kolegiju bez mogućnosti nadoknade ili popravka. U slučaju težih povreda primjenjuje se <i>Pravilnik o stegovnoj odgovornosti studenata/studentica Sveučilišta u Zadru</i>.</p> <p>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.</p> <p>U kolegiju se koristi Merlin, sustav za e-učenje, pa su studentima/cama potrebni AAI računi. /izbrisati po potrebi/</p>					