

Základy výživy ve sportu

Podzim 2017

Mgr. Tomáš Hlinský

Katedra podpory zdraví

409389@mail.muni.cz

Konzultační hodiny:

Úterý 11:00-12:00

Středa 9:00-11:00

Pátek po domluvě.

Místnost č. 219

Osnova

- 1. Základní pojmy o výživě.
- 2. Energetická bilance.
- 3. Sacharidy.
- 4. Proteiny.
- 5. Tuky.
- 6. Vitaminy.
- 7. Minerální látky.
- 8. Voda, tekutinová bilance.
- 9. Sportovní výživa.
- 10. Suplementy.
- 11. Výživa před, během a po výkonu.
- 12. Výživa v silových a vytrvalostních sportech.

Výukové metody

- Teoretické znalosti studenti získají na přednášce.
- Poznatky aplikují v rámci praktických úkolů na seminářích.
- Práce s nutričním programem, analýza kazuistik.
- Práce s odbornými články.

Metody hodnocení

- Docházka na seminářích (povoleny **2 omluvené neúčasti**)
- **4 průběžné testy** na témata z předcházejí výuky **ve 3., 6. a 9. a 12. týdnu výuky** (k postupu ke ZK minimální průměrná úspěšnost ze všech testů - **75 %**), **1 náhradní termín** (v případě omluvené neúčasti na některém z průběžných testů) v zápočtovém týdnu; **opravné testy nejsou.**
- Plnění zadaných domácích cvičení.
- **Zkouška písemná** - test na PC ve zkouškovém období, 50 otázek (50 bodů) hodnocení (body): A - 50-46; B - 45-41; C - 40-36; D - 35-31; E - 30-26; F - 25 a méně