

Základy výživy ve sportu

MGR. MARTINCOVÁ ANDREA

Jaro 2019

Mgr. Andrea Martincová

Katedra podpory zdraví

409378mail.muni.cz

místnost č. 228

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

- přednášky – Ing. Iva Hrnčířiková
- semináře
- praktické úkoly během seminářů

Metody hodnocení

- docházka na seminářích (povolena 1 omluvená neúčast)
- zápočtový test na posledním semináři (k postupu ke ZK úspěšnost – 50 %), 1 opravný termín ve ZK období
- 2 odevzdané domácí úkoly
- 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