



2022/2023. tanév

Intézet neve: DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

Szak megnevezése: Osztatlan testnevelő tanári szak

Tagozat: nappali

Specializáció megnevezése: nincs

Félév: Szabadon választható tárgy

Tantárgy neve, Neptun-kódja: Sporttáplálkozás, TSAST_0001

Tantárgy óraszám: 3 elmélet

Kreditértéke: 2

A tantárgy előkövetelménye: -

1. A KURZUS OKTATÓI: PAPP-BATA ÁGNES

2. A KURZUS CÉLJA: Megismertetni a hallgatókkal a sportolók helyes táplálkozásának irányelveit, gyakorlati oldalait, a tömegsportban résztvevők helyes táplálkozási szokásainak kialakítását

3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1. hét	A kurzus ismertetése, a számonkérés megbeszélése. Táplálkozási ismeretek, alapfogalmak, az egészséges táplálkozás alapelvei.	
2. hét	A mozgás energiaigénye	
3. hét	A makrotápanyagok szerepe és jelentősége I. – A szénhidrátok	
4. hét	A makrotápanyagok szerepe és jelentősége II. – A fehérjék	
5. hét	A makrotápanyagok szerepe és jelentősége III. – A zsírok	
6. hét	A mikrotápanyagok szerepe és jelentősége – Vitaminok és ásványi anyagok	
7. hét	Étrend-kiegészítők szerepe és jelentősége a modern sporttáplálkozásban	
8. hét	Hidratáció jelentősége.	
9. hét	Őszi szünet.	
10. hét	A női sportolók.	



11. hét	Sporttáplálkozás a versenydőszakban és egyéni sporttáplálkozási terv	
12. hét	1. Súlycsökkentés – 2. Súlynövelés → Hallgatói prezentációk	
13. hét	3. A fiatal sportolók – 4. vegetáriánus sportoló → Hallgatói prezentációk	
14. hét	5. A veterán sportoló → Hallgatói prezentáció	

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

- A vizsgára bocsátás feltétele az előadások minimum 70%-án való részvétel.
- A vizsgakövetelmények az előadáson elhangzottak és a kötelező tankönyvben foglaltak ismerete.

5. ÉRTÉKELES MÓDJA

Kollokvium, melynek érdemjegye a szemeszter végi írásbeli vizsga eredménye alapján kerül meghatározásra – ebbe beleszámítható az önkéntesen vállalt hallgatói prezentáció is.

Az osztályzat alapjául az alábbi értékek szolgálnak: 90-100%: jeles; 80-89%: jó; 70-79%: közepes; 60-69%: elégséges; 60% alatt elégtelen.

6. KÖTELEZŐ IRODALOM

Anita Bean : A sporttáplálkozás részletes útmutatója - 2020
Dr. Figler Mária. Sporttáplálkozás alapjai - 2015

7. AJÁNLOTT IRODALOM

Silye Gabriella: sporttáplálkozás a maximális teljesítményhez - 2019

8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége: dr.pappagi@gmail.com

Debrecen, 2022. augusztus 23.

A kurzussal és a követelmények teljesítésével kapcsolatos kérdésekben a Debreceni Egyetem Tanulmányi és Vizsgaszabályzata, valamint a Debreceni Egyetem Etikai Kódexe az irányadók.