



## KARTA PRZEDMIOTU

### D3/4 Dietetyka i suplementacja w sporcie

#### Informacje ogólne

<b>Nazwa przedmiotu i kod (wg planu studiów):</b>	Dietetyka i suplementacja w sporcie D3/4
<b>Nazwa przedmiotu (j. ang.):</b>	
<b>Kierunek studiów:</b>	Wychowanie Fizyczne
<b>Poziom studiów:</b>	Studia I stopnia
<b>Profil:</b>	Praktyczny (P)
<b>Forma studiów:</b>	Studia stacjonarne, studia niestacjonarne
<b>Punkty ECTS:</b>	1
<b>Język wykładowy:</b>	polski
<b>Rok akademicki:</b>	2021/22
<b>Semestr:</b>	6
<b>Koordinator przedmiotu:</b>	Mgr Patrycja Marszałek

#### Elementy wchodzące w skład programu studiów

Treści programowe zapewniające uzyskanie efektów uczenia się dla przedmiotu				
Zapoznanie studentów z podstawami racjonalnego żywienia sportowców w oparciu o podstawy wyjaśniające znaczenie poszczególnych składników pokarmowych w przemianach bioenergetycznych przebiegających w mięśniach szkieletowych oraz wpływ tych przemian na zdolności wysiłkowe. Szczególną uwagę zwróci się na krytyczną ocenę stosowania różnego rodzaju manipulacji dietetycznych (zmiana składu diety, stosowanie suplementów) na zdolności wysiłkowe i zdrowie zawodnika.				
<b>Liczba godzin zajęć w ramach poszczególnych form zajęć według planu studiów:</b>	st. stacjonarne sem.6 w.15 godz. st. niestacjonarne sem.6 w.10 godz.			
Opis efektów uczenia się dla przedmiotu				
Kod efektu przedmiotu	Student, który zaliczył przedmiot zna i rozumie/potrafi/jest gotów do:	Powiązanie z KEU	Forma zajęć dydaktycznych	Sposób weryfikacji i oceny efektów uczenia się
D3/4_W01	<b>Wiedza:</b> <b>1.</b> Student zna podstawową terminologię z zakresu dietetyki i suplementacji <b>2.</b> Student posiada podstawową wiedzę wpływu suplementacji na organizm człowieka <b>3.</b> Student rozróżnia rodzaje	K_W02	wykład	Ocena pracy pisemnej i wypowiedzi ustnej
D3/4_W02		K_W06		
D3/4_W03		K_W01		

	suplementów stosowanych w sporcie			
D3/4_U01	<b>Umiejętności</b> 1. Student posiada umiejętność planowania racjonalnego żywienia i wspomagania suplementami diety.	K_U02	wykład	Ocena jadłospisu opracowanego przez studenta
D3/4_K01	<b>Kompetencje</b> 1. Student ma świadomość propagowania własnym przykładem postępowania prozdrowotnego w zakresie żywienia i wspomagania organizmu sportowca	K_K04	wykład	dyskusja
<b>Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS)</b>				
<b>Całkowita liczba punktów ECTS: (A + B)</b>	1		stacjonarne	niestacjonarne
<b>A. Liczba godzin kontaktowych z podziałem na formy zajęć oraz liczba punktów ECTS uzyskanych w ramach tych zajęć:</b>	Wykład konsultacje  <b>w sumie:</b> ECTS		15g. 2 g.  <b>17 g</b> <b>0,6</b>	10 g. 2 g.  <b>12g</b> <b>0,5</b>
<b>B. Formy aktywności studentów ramach samokształcenia wraz z planowaną liczbą godzin na każdą formę i liczbą punktów ECTS:</b>	przygotowanie ogólne praca w bibliotece, praca w sieci opracowanie jadłospisu  <b>w sumie:</b> ECTS		2g. 2 g. 3 g. 5 g.  <b>12 g.</b> <b>0,4</b>	2g. 5 g. 3 g. 5 g.  <b>15 g.</b> <b>0,5</b>
<b>C. Liczba godzin zajęć kształtujących umiejętności praktyczne w ramach przedmiotu oraz związana z tym liczba punktów ECTS:</b>	opracowanie jadłospisu  <b>w sumie:</b> ECTS		5 g.  <b>5 g</b> <b>0,2</b>	5 g  <b>5 g</b> <b>0,2</b>

#### Dodatkowe elementy (\* - opcjonalnie)

<b>Szczegółowe treści kształcenia w ramach poszczególnych form zajęć:</b>	<b>Wykłady:</b> 1. Podstawowe składniki odżywcze 2. Zapotrzebowanie energetyczne osób uprawiających sport. Składniki mineralne i ich znaczenie w żywieniu sportowców 3. Rola węglowodanów w żywieniu sportowców 4. Rola tłuszczów w żywieniu sportowców 5. Rola białek i aminokwasów w żywieniu sportowców 6. Zasoby wodne i elektrolitowe organizmu 7. Zwyczaje żywieniowe studentów
<b>Metody i techniki kształcenia:</b>	<b>Metody dydaktyczne:</b> <b>metody podające:</b> wykład informacyjny, opis, prelekcja, objaśnienie lub wyjaśnienie, pogadanka <b>metody problemowe:</b> wykład problemowy, wykład konwersatoryjny, dyskusja dydaktyczna
<b>* Warunki i sposób zaliczenia poszczególnych form</b>	Zaliczenie kolokwium, przygotowanie jadłospisu

zajęć, w tym zasady zaliczeń poprawkowych, a także warunki dopuszczenia do egzaminu:	
* Zasady udziału w poszczególnych zajęciach, ze wskazaniem, czy obecność studenta na zajęciach jest obowiązkowa:	Obowiązek aktywnego uczestnictwa studenta we wszystkich formach zajęć
Sposób obliczania oceny końcowej:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• frekwencja na wykładach 20%</li> <li>• ocena jadłospisu 30%</li> <li>• test zaliczeniowy 50 %</li> </ul>
* Sposób i tryb wyrównywania zaległości powstałych wskutek nieobecności studenta na zajęciach:	Udział w konsultacjach , przygotowanie referatu
Wymagania wstępne i dodatkowe, szczególnie w odniesieniu do sekwencyjności przedmiotów:	
Zalecana literatura:	<p>Literatura podstawowa:</p> <p>Zajac A, Poprzęcki S, Waškiewicz Z.: Żywnienie i suplementacja w sporcie, AWF, Katowicach, 2007</p> <p>Bean A.: Żywnienie w sporcie, Zyska, Poznań 2008</p> <p>Celejowa I.: Żywnienie w sporcie, Warszawa : Wydawnictwo Lekarskie PZWL , 2008</p> <p>Eksterowicz J.: Zarys żywienia sportowców, Uniwersytet, Bydgoszcz, 2007</p> <p><b>literatura uzupełniająca</b></p> <p>Ziemiański Ś., Niedźwiecka-Kącikowa D.: Zalecenia żywieniowe i zdrowotne dla sportowców, COS. RCMSKFiS, Warszawa, 1997</p> <p>Zajac A.: Waškiewicz Z.: Dietetyczno-treningowe wspomaganie zdrowia i sprawności fizycznej, UKiP, Katowice, 2001</p>