

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu

KARTA PRZEDMIOTU / MODUŁU

11

1. Nazwa przedmiotu:	Żywnienie sportowca – dietetyka, suplementacja i poradnictwo żywieniowe				
2. Kod przedmiotu:	16,1				
3. Okres ważności karty:	ważna od roku akademickiego: 2015-2018				
4. Forma kształcenia:	studia pierwszego stopnia				
5. Forma studiów:	studia stacjonarne / studia niestacjonarne				
6. Kierunek studiów:	WYCHOWANIE FIZYCZNE				
7. Profil studiów:	praktyczny				
8. Specjalność:	Trener Personalny, Kinezygerontoterapia				
9. Semestr:	VI				
10. Jedn. prowadz. przedmiot:	Instytut Kultury Fizycznej				
11. Prowadzący przedmiot:	dr Andrzej Samołyk				
12. Grupa przedmiotów:	przedmioty specjalnościowe				
13. Status przedmiotu:	obowiązkowy				
14. Język prowadzenia zajęć:	polski				
15. Przedmioty wprowadzające oraz wymagania wstępne:					
Znajomość biologii, anatomii i fizjologii człowieka					
16. Cel przedmiotu:					
Głównym celem przedmiotu jest wyposażenie studentów w wiedzę dotyczącą zasad racjonalnego żywienia w ustalaniu diety sportowca w zależności od rodzaju uprawianej dyscypliny sportowej oraz okresu treningowego.					
17. Efekty kształcenia:					
Ozn.	Opis efektu kształcenia	Metoda realizacji efektu kształcenia	Metoda weryfikacji efektu kształcenia	Forma prowadzenia zajęć	Odniesienie do efektów dla kierunku studiów
W	Posiada podstawową wiedzę w zakresie fizykochemicznych i biologicznych podstaw energetyki wysiłku fizycznego Zna mechanizmy efektów aktywności ruchowej	obserwacja postępów i zaangażowania studenta podczas zajęć praktycznych	zaliczenie pisemne testu semestralnego przygotowanie do zajęć (notatki),	wykład informacyjny, wykład problemowy, nauczanie problemowe, dyskusja dydaktyczna	K_W02 (+++) K_W07 (++)
U	Potrafi ułożyć odpowiednią dietę w zależności od rodzaju dyscypliny sportowej		aktywność w trakcie przebiegu zajęć Kolokwia pisemne i ustne		K_U12 (+++)
K	Rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie. Potrafi opracować indywidualną strategię rozwoju.		K_K01 (+) K_K05 (++)		
18. Formy i wymiar zajęć:		wykład ćwiczenia ST: 15 ST: 15 NST 15 NST: 15			
19. Treści kształcenia:					
Wykłady: Skład ciała w sporcie i rekreacji – metody badania składu ciała. Skład ciała a sprawność i wydolność sportowca. Standardy wagowe w sporcie. Zagrożenia związane z nagłą redukcją masy ciała. Osiąganie optymalnej masy ciała. Metabolizm i bioenergetyka. Regulacja metabolizmu węglowodanów, tłuszczu i białek w spoczynku i podczas wysiłku. Równowaga wodna i					

<p>elektrolitowa – w spoczynku oraz podczas wysiłku. Fizjologiczne uwarunkowania wydolności i pracy treningowej. Wzajemne relacje pracy, zmęczenia i wypoczynku. Potencjał energetyczny sportowca. Przyczyny, objawy i rodzaje zmęczenia. Wypoczynek – specyfika, rodzaje i efektywność przebiegu w zależności od charakteru wysiłku.</p> <p>Ćwiczenia:</p> <p>Klasyfikacja składników pokarmowych. Wartość energetyczna składników pokarmowych. Wpływ składników pokarmowych na sprawność i wydolność organizmu. Odwodnienie a zdolność wysiłkowa. Nawadnianie organizmu w czasie wysiłku i spoczynku. Napoje sportowe. Odżywianie w sporcie i rekreacji – różne modele postępowania w zależności od typu aktywności, okresu treningowego i rodzaju dyscypliny. Suplementacja w sporcie. Problematyka dopingu w żywieniu sportowca.</p>					
20. Egzamin:		zaliczenie z oceną			
21. Literatura podstawowa:					
<p>Bean A. Żywienie w sporcie. Kompletny przewodnik. Zysk i s-ka 2013</p> <p>Gawęcki J., Hryniewiecki L.: Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. PWN, Warszawa 2000.</p> <p>Celejowa I. Żywienie w sporcie. PZWL 2008</p> <p>Raczyńska G., Raczyńska B.: Sport i żywienie. COS, 1997.</p> <p>Zajac A., Poprzęcki S., Waśkiewicz Z.: Żywienie i suplementacja w sporcie. AWF, Katowice, 2007</p> <p>Wilmore J.H., Costill D.L., Kenney W. L. Physiology of sport and exercise. Fourth Edition. Human Kinetics. 2008</p>					
22. Literatura uzupełniająca:					
<p>Adam Zajac, Stanisław Poprzęcki, Miłosz Czuba, Grzegorz Zydek. Dieta i suplementacja w sporcie i rekreacji. AWF Katowice 2012</p> <p>Ziemiański Ś. (red.): Normy żywienia człowieka, PWN, Warszawa 2001.</p> <p>Ziemiański Ś.: Podstawy prawidłowego żywienia człowieka. Zalecenia dla ludności w Polsce. Instytut Danone. Fundacja Promocji Zdrowego Żywienia. Warszawa 1998.</p>					
23. Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów kształcenia:					
Lp.	Forma zajęć	Liczba godzin kontaktowych / pracy studenta			
		studia stacjonarne		studia niestacjonarne	
1	Wykład	15		15	
2	Ćwiczenia	15		15	
3	Laboratorium				
4	Projekt				
5	Seminarium				
6	Inne/Praca własna	30 (przygotowanie do ćw., zapoznanie z literaturą i materiałami dydaktycznymi przygotowanie do kolokwium, konsultacje)		30 (przygotowanie do ćw., zapoznanie z literaturą i materiałami dydaktycznymi przygotowanie do kolokwium, konsultacje)	
Suma godzin		30/30		30/30	
24. Suma wszystkich godzin:		ST	25. Liczba punktów ECTS:		ST
		60	60		2
26. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego:		1	1	27. Liczba punktów ECTS uzyskanych w wyniku samodzielnej pracy studenta:	
				1	1
28. Kryteria oceniania:					
Efekt kształcenia	Ocena	Opis wymagań			
K_W02 (+++) K_W07 (++)	bdb	student ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę na temat żywienia i diety, Posiada podstawową wiedzę w zakresie fizykochemicznych i biologicznych podstaw energetyki wysiłku fizycznego Zna mechanizmy efektów aktywności ruchowej bardzo dobrze zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, samodzielnie i prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty			
	db	student ma dobrą wiedzę na temat żywienia i diety, Posiada podstawową wiedzę w zakresie fizykochemicznych i biologicznych podstaw energetyki wysiłku fizycznego Zna mechanizmy efektów aktywności ruchowej dobrze zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, z pomocą prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty			

	dst	student ma ogólną wiedzę na temat żywienia i dietetyki, Posiada podstawową wiedzę w zakresie fizykochemicznych i biologicznych podstaw energetyki wysiłku fizycznego Zna mechanizmy efektów aktywności ruchowej dostatecznie zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, z pomocą formułuje wnioski i interpretuje fakty
	ndst	student nie ma podstawowej wiedzy na temat żywienia i dietetyki nie zna terminologii używanej w naukach o kulturze fizycznej
K_U12 (+++)	bdb	student potrafi wszechstronnie wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. Potrafi ułożyć odpowiednią dietę w zależności od rodzaju dyscypliny sportowej
	db	student potrafi umiejętnie i dobrze wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi względnie poprawnie posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. Potrafi ułożyć odpowiednią dietę w zależności od rodzaju dyscypliny sportowej
	dst	student potrafi dostatecznie dobrze wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada dostateczną umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi w formie podstawowej posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. Potrafi ułożyć odpowiednią dietę w zależności od rodzaju dyscypliny sportowej
	ndst	student nie potrafi wykorzystywać podstawowej wiedzy teoretycznej, nie przedstawia, własnych poglądów, nie zna literatury w danej dziedzinie. Nie posiada umiejętności zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Nie zna języka naukowego w tej dyscypliny.
K_K01 (+) K_K05 (++)	bdb	student potrafi precyzyjnie i spójnie dysponować z zakresu wiedzy poruszanych podczas studiów, potrafi odnieść zdobytą wiedzę w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych aktywnie uczestniczy w dyskusji prezentując własny punkt widzenia i argumentując go, rzetelnie i terminowo realizuje powierzone zadania, z własnej inicjatywy poszerza zakres wiedzy z przedmiotu
	db	student potrafi umiejętnie i dobrze , ma świadomość znaczenia nauki i zakresu wiedzy poruszanych podczas studiów, potrafi odnieść zdobytą wiedzę w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych, aktywnie uczestniczy w zajęciach prezentując swój punkt widzenia, rzetelnie i terminowo realizuje powierzone mu zadania, z konieczności jest gotów poszerzać zakres wiedzy z przedmiotu
	dst	student potrafi z pewnymi uchybieniami odnosić się do zdobytej wiedzy w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych biernie uczestniczy w zajęciach wykazuje znajomość poruszanych zagadnień, w miarę terminowo realizuje powierzone mu zadania, wykazuje ograniczoną gotowość poszerzania zakresu wiedzy z przedmiotu
	ndst	student nie potrafi odnieść zdobytych wiadomości do innych dziedzin, nie ma świadomości swojej wiedzy i umiejętności, nie rozumie potrzeby doksztalcania i rozwoju, nie dokonuje samooceny swoich kompetencji, nie wyznacza kierunków dalszego rozwoju zawodowego i prywatnego
29. Uwagi:		

.....
(data i podpis prowadzącego)

Zatwierdzono:

.....
(data i podpis)