

SYLABUS

DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2019 - 2021

(skrajne daty)

Rok akademicki 2020/2021

1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

Nazwa przedmiotu	Żywnienie w sporcie i turystyce
Kod przedmiotu*	
nazwa jednostki prowadzącej kierunek	Kolegium Nauk Medycznych
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	Instytut Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów	Dietetyka
Poziom studiów	II stopień
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Rok i semestr/y studiów	Rok II; Semestr III
Rodzaj przedmiotu	podstawowy
Język wykładowy	polski
Koordinator	mgr Agata Wąsacz
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	mgr Agata Wąsacz

* -opcjonalnie, zgodnie z ustaleniami w Jednostce

1.1. Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

Semestr (nr)	Wykł.	Ćw.	Konw.	Lab.	Sem.	ZP	Prakt.	Inne (jakie?)	Liczba pkt. ECTS
III	10	25							4

1.2. Sposób realizacji zajęć zajęcia w formie tradycyjnej zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość**1.3 Forma zaliczenia przedmiotu (z toku)** (egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie bez oceny)
EGZAMIN**2. WYMAGANIA WSTĘPNE**

PODSTAWY FIZJOLOGII WYSIŁKU FIZYCZNEGO Z ELEMENTAMI ŻYWIENIA W SPORCIE.

3. CELE, EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE I STOSOWANE METODY DYDAKTYCZNE

3.1 Cele przedmiotu

C ₁	Zapoznanie studentów z głównymi składnikami pokarmowymi i ich rolą w wysiłku fizycznym.
C ₂	Wprowadzenie studentów w zasady żywienia sportowców uprawiających różne dyscypliny sportu.
C ₃	Zapoznanie studentów z wpływem suplementów diety na podwyższenie sprawności i poprawienie wydolności organizmu.

3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu

EK (efekt uczenia się)	Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych ¹
EK_01	Posiada rozszerzoną wiedzę w zakresie budowy anatomicznej oraz procesów fizjologii człowieka ze szczególnym uwzględnieniem fizjologii żywienia, przemian metabolicznych, immunologii, fizjologii aktywności fizycznej.	K_Wo6
EK_02	Posiada wiedzę niezbędną do bezpiecznego i zgodnego z przeznaczeniem stosowania: suplementów diety dla sportowców.	K_W10
EK_03	Potrafi właściwie z uwzględnieniem faktów naukowych dostosować sposób żywienia do rodzaju podejmowanej aktywności fizycznej.	K_W10
EK_04	Potrafi bezpiecznie i właściwie z uwzględnieniem faktów naukowych wykorzystać fizjologiczne funkcje suplementów diety.	K_W10
EK_05	Jest zmotywowany do pogłębiania i wykorzystywania wiedzy w pracy zawodowej.	K_Ko5

3.3 Treści programowe

A. Problematyka wykładu

Treści merytoryczne
Fizjologia wysiłku fizycznego okiem dietetyka.
Węglowodany – charakterystyka i ich rola w wysiłku fizycznym.
Tłuszcze – charakterystyka i ich rola w wysiłku fizycznym.
Białka – charakterystyka i ich rola w wysiłku fizycznym.
Nawodnienie.
Suplementy diety dla sportowców i osób aktywnych fizycznie.

¹ W przypadku ścieżki kształcenia prowadzącej do uzyskania kwalifikacji nauczycielskich uwzględnić również efekty uczenia się ze standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela.

B. Problematyka ćwiczeń audytoryjnych, konwersatoryjnych, laboratoryjnych, zajęć praktycznych

Treści merytoryczne
Dieta i suplementacja młodego sportowca.
Dieta w sportach wytrzymałościowych.
Dieta w sportach siłowych.
Dostępność energii w sporcie.
Dieta roślinna w sporcie.

3.4 Metody dydaktyczne

WYKŁAD Z PREZENTACJĄ MULTIMEDIALNĄ, KONWERSATORIUM, ĆWICZENIA PRAKTYCZNE, ANALIZA PRZYPADKÓW

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

Symbol efektu	Metody oceny efektów uczenia się (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć)	Forma zajęć dydaktycznych (w, ćw, ...)
EK_01	EGZAMIN PISEMNY	WYKŁAD
EK_02	EGZAMIN PISEMNY	WYKŁAD
EK_03	EGZAMIN PISEMNY	ĆWICZENIA
EK_04	EGZAMIN PISEMNY	ĆWICZENIA
EK_05	OBSERWACJA W TRAKCIE ZAJĘĆ	ĆWICZENIA

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

Egzamin pisemny:

- 5.0 – wykazuje znajomość każdej z treści kształcenia na poziomie 92% - 100%
- 4.5 – wykazuje znajomość każdej z treści kształcenia na poziomie 84% - 92%
- 4.0 – wykazuje znajomość każdej z treści kształcenia na poziomie 76% - 84%
- 3.5 – wykazuje znajomość każdej z treści kształcenia na poziomie 68% - 76%
- 3.0 – wykazuje znajomość każdej z treści kształcenia na poziomie 60% - 68%
- 2.0 – wykazuje znajomość każdej z treści kształcenia poniżej 60%

5. CAŁKOWITY NAKŁAD PRACY STUDENTA POTRZEBNY DO OSIĄGNIĘCIA ZAŁOŻONYCH EFEKTÓW W GODZINACH ORAZ PUNKTACH ECTS

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe wynikające z harmonogramu studiów	35
Inne z udziałem nauczyciela akademickiego (udział w konsultacjach, egzaminie)	5
Godziny niekontaktowe – praca własna studenta (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.)	60
SUMA GODZIN	100
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	4

** Należy uwzględnić, że 1 pkt ECTS odpowiada 25-30 godzin całkowitego nakładu pracy studenta.*

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

wymiar godzinowy	
zasady i formy odbywania praktyk	

7. LITERATURA

Literatura podstawowa:

1. BEAN A. ŻYWIENIE W SPORCIE, ZYSK I S-KA, POZNAŃ 2013
2. GÓRSKI J. FIZJOLOGIA WYSIŁKU I TRENINGU FIZYCZNEGO, PZWL 2011
3. ZYDEK G., MICHALCZYK M, ZAJĄC A, I WSP. NOWE TRENDY W ŻYWIENIU I SUPLEMENTACJI OSÓB AKTYWNYCH FIZYCZNIE, AWF KATOWICE 2017
4. CELEJOWA I. ŻYWIENIE W SPORCIE, PZWL, WARSZAWA 2014

Jegier A, Nazar K, Dziak A. Medycyna sportowa, PZWL, Warszawa 2013

Literatura uzupełniająca:

1. BURKE L. DEAKIN V. CLINICAL SPORTS NUTRITION, MCGRAW-HILL EDUCATION, AUSTRALIA, 2015
2. Frączek B., Krzywański J. Krysztofiak H. Dietetyka sportowa, PZWL, Warszawa 2019

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej