

# KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)- WZÓR II

## Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Żywienie i suplementacja w aktywności fizycznej	
114/P/1/ST/B <sub>2</sub> 7a			Nutrition and supplementation in physical activity	
Język wykładowy		polski		
Rok akademicki		2020-2021		
Kierunek		Wychowanie fizyczne		
w zakresie		Nauk o Kulturze Fizycznej		
Poziom studiów		studia pierwszego stopnia		
Profil studiów		praktyczny		
Forma studiów		stacjonarna		
Semestr / semestry		V		
Przynależność do grupy zajęć		Grupa zajęć kierunkowych – do wyboru		
Status przedmiotu		Do wyboru		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Liczba punktów ECTS
		Wykład	30 [h]	3 ECTS
		...	...	
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów	Kształtuje umiejętności praktyczne (profil praktyczny)		ECTS
	z uprawnieniami	Służy zdobywaniu przez studenta uprawnień do wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego.		... ECTS
	z dyscypliną	Nauki o Kulturze Fizycznej		3 ECTS
Forma nauczania		Tradycyjna- zajęcia zorganizowane w Uczelni		
Wymagania wstępne		Podstawowa wiedza z zakresu anatomii i fizjologii człowieka		
Jednostka prowadząca		Katedra Kultury Fizycznej		
Koordynator		dr Stanisław Nowak		
Adres strony internetowej pjo		www.wfp.uniwersytetradom.pl		
Adres e-mail, telefon koordynatora		snowak@uthrad.pl		

**EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE, REALIZACJA ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH, WERYFIKACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ**

Cel kształcenia:	Zapoznanie studentów z podstawami racjonalnego żywienia i suplementacji osób aktywnych fizycznie w oparciu o podstawy wyjaśniające znaczenie poszczególnych składników pokarmowych w przemianach bioenergetycznych przebiegających w mięśniach szkieletowych oraz wpływ tych przemian na zdolności wysiłkowe osób uprawiających różne formy aktywności fizycznej.
Treści programowe:	<p><b>Wykłady - 30 godzin</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zajęcia organizacyjne. Dieta w ujęciu historycznym. Rola żywienia i suplementacji w aktywności fizycznej (2h).</li> <li>2. Charakterystyka podstawowych składników odżywczych: węglowodany, tłuszcze, białka, woda, witaminy, składniki mineralne (makroelementy, mikroelementy, pierwiastki śladowe). Funkcje składników odżywczych. Wartość energetyczna głównych składników odżywczych. (2h).</li> <li>3. Podstawy metabolizmu mięśniowego. Przemiana materii. Pojęcie podstawowej, ponadpodstawowej i całkowitej przemiany materii. (2h).</li> <li>4. Węglowodany jako uniwersalny substrat energetyczny. Charakterystyka i źródła węglowodanów oraz ich w aktywności fizycznej. Zalecenia żywieniowe dotyczące przyjmowania węglowodanów przed wysiłkiem, w trakcie wysiłku oraz po jego zakończeniu. (2h).</li> <li>5. Tłuszcze jako źródło energii w spoczynku i podczas aktywności fizycznej. Charakterystyka i źródła tłuszczów oraz ich rola w wysiłku fizycznym (2h).</li> <li>6. Białko jako materiał budulcowy i funkcjonalny w organizmie człowieka. Zapotrzebowanie na białko u osób aktywnych fizycznie (2h).</li> <li>7. Bilans wodny. Zalecenia żywieniowe dotyczące strategii umożliwiających utrzymanie optymalnego stanu nawodnienia organizmu podczas wysiłku fizycznego. Znaczenie soli mineralnych i witamin w wysiłku fizycznym. Równowaga wodno-elektrolitowa. (2h).</li> <li>8. Charakterystyka i zastosowanie suplementów żywieniowych w aktywności fizycznej (2h).</li> <li>9. Uwarunkowania, pomiar i rola składu ciała w aktywności fizycznej. Regulacja masy ciała. Krytyczna ocena strategii stosowanych w celu redukcji masy ciała (2h).</li> <li>10. Wyznaczanie stref wysiłkowych. Progi metaboliczne jako indywidualne wyznaczniki intensywności wysiłku (2h).</li> <li>11. Ocena składu ilościowego i jakościowego diety oraz suplementacji osób aktywnych fizycznie (2h).</li> <li>12. Żywnienie i suplementacja w wybranych formach aktywności fizycznej (2h).</li> <li>13. Żywnienie dzieci i młodzieży (2h).</li> <li>14. Wybrane aspekty psychologiczne żywienia. Kolokwium zaliczeniowe (2h).</li> <li>15. Zajęcia podsumowujące i zaliczeniowe (2h).</li> </ol>
Metody dydaktyczne (kształcenia):	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Metody podające (wykład informacyjny, pogadanka).</li> <li>2. Metody programowane (z wykorzystaniem komputera).</li> <li>3. Metody aktywizujące (dyskusja dydaktyczna),</li> <li>4. Metody poszukujące (obserwacja).</li> </ol>
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	<p>Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie wszystkich wymaganych efektów kształcenia określonych dla przedmiotu Żywnienie i suplementacja w aktywności fizycznej.</p> <p>Uzyskanie pozytywnej oceny z zaliczenia z przedmiotu Żywnienie i suplementacja w aktywności fizycznej jest równoznaczne z jego zaliczeniem i zdobyciem przez studenta 3 punktów ECTS przyporządkowanych temu przedmiotowi.</p> <p>Sposób obliczenia oceny końcowej z przedmiotu określony został uchwałą rady wydziału.</p> <p>Ocena końcowa z wykładów w semestrze V stanowi sumę ocen: 80 % wiedza zweryfikowana (kolokwium pisemne), 20% aktywność podczas zajęć, 10% frekwencja.</p> <p><b>Spełnienie powyższych wymagań jest jednoznaczne z zaliczeniem</b></p>

Efekty uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do efektów kierunkowych i formy zajęć				Metody weryfikacji efektów uczenia się	
Numer efektu uczenia się	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu (PEU) Student, który zaliczył przedmiot (W) zna i rozumie/ (U) potrafi / (K) jest gotów do:	Kierunkowy efekt uczenia się (KEU)	Forma zajęć	Forma weryfikacji (zaliczeń)	Metody sprawdzania i oceny
W1	zna główne składniki pokarmowe i wybrane suplementy oraz rozumie ich rolę w wysiłku fizycznym rekreacyjnym.	K_WG01++ K_WG02++ K_WG03++ K_WG05++ K_NauW05++	wykład	zaliczenie na ocenę	kolokwium pisemne, udział w dyskusji
W2	rozumie rolę prawidłowego odżywiania i nawodnienia w utrzymaniu optymalnej masy ciała i osiąganiu zdrowia w realizowanej aktywności fizycznej rekreacyjnej.	K_WG01++ K_WG02++ K_WG03++ K_WG05++ K_NauW05++	wykład	zaliczenie na ocenę	kolokwium pisemne, udział w dyskusji
W3	zna podstawowe zasady prawidłowego żywienia w zależności od uprawianej formy aktywności fizycznej rekreacyjnej.	K_WG01++ K_WG02++ K_WG03++ K_WG05++ K_NauW05++	wykład	zaliczenie na ocenę	kolokwium pisemne, udział w dyskusji
U1	potrafi wykazać związek między dietą a wysiłkiem fizycznym oraz ocenić sposób odżywiania osób uprawiających różne formy aktywności fizycznej rekreacyjnej prostymi metodami	K_UW01++ K_NauU15++	wykład	zaliczenie na ocenę	kolokwium pisemne, udział w dyskusji
K1	jest gotów do formułowania opinii dotyczących roli prawidłowego odżywiania i suplementacji w aktywności fizycznej rekreacyjnej oraz skutków zaniedbań i niewykorzystanych możliwości w tym zakresie	K_KK01++ K_NauK04++ K_NauK05++	wykład	zaliczenie na ocenę	kolokwium pisemne, udział w dyskusji

#### Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe

##### Piśmiennictwo podstawowe (wg rankingu ważności):

1. Zajac A, Zydek G., Michalczyk M., Poprzęcki S., Czuba M., Gołaś A., Boruta-Gojny B. Żywnienie i suplementacja w sporcie, rekreacji i stanach chorobowych. Wydawnictwo AWF, Katowice 2014.
2. Clark N. Jedz i trenuj. Poradnik odżywiania dla aktywnych. Wydawnictwo Buk Rower 2015.
3. Lordain L., Friel J. Dieta dla aktywnych. Wydawnictwo Buk Rower 2010.
4. Langley-Evans S. Żywnienie. Wpływ na zdrowie człowieka. Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2014.

##### Piśmiennictwo uzupełniające (alfabetycznie):

1. Bates I. Sportowe kalorie czyli zdrowa dieta dla młodych sportowców. Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2017.
2. Bean A. Żywnienie w sporcie. Kompletny przewodnik. Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 2008.
3. Celejowa I. Żywnienie w sporcie, Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2008.
4. Chutkan R. Dobre bakterie. Wydawnictwo Feeria 2017.
5. Ciborowska H., Rudnicka A. Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka. Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2014.
6. Colin Campbell T., Campbell T.M. Nowoczesne zasady odżywiania. Wydawnictwo Galaktyka 2017.
7. Delavier F., Gundill M. Suplementy żywnościowe dla sportowców. Wydawnictwo Aha! Łódź 2010.
8. Dieta w chorobach autoimmunologicznych. Co jeść by czuć się lepiej. Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2017.
9. Dymek M. Nowa jadłonomia. Wydawnictwo Marginesy 2017.
10. Fung J. Kod otyłości. Sekrety utraty wagi. Wydawnictwo Vital 2017.
11. Gameau D. Cały ten cukier. Wydawnictwo Varsovia 2016.
12. Gawęcki J. Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. Wydawnictwo PWN, Warszawa 2016.
13. Gawęcki J., Mosso-Pietraszewska. Kompendium wiedzy o żywności, żywieniu i zdrowiu. Wydawnictwo PWN, Warszawa 2004.
14. Grillparzer M., Kitler M. Dieta z sukcesem. Przyjazny indeks glikemiczny. Wydawnictwo Esteri 2017.
15. Grylls B. Paliwo dla życia. Wydawnictwo Pascal 2016.
16. Grzymisławski M., Gawęcki J.: Żywnienie człowieka zdrowego i chorego. Wydawnictwo PWN, Warszawa 2010.
17. Hirneise R. Dieta dr Joanny Budwig. Wydawnictwo Beata Bączyńska-Marchewicz 2016.
18. Jarosz M. (red.). Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja. Wydawnictwo IŻŻ, Warszawa 2017.
19. Jarosz M. (red.). Praktyczny podręcznik dietetyki. Wydawnictwo IŻŻ, Warszawa 2010.
20. Juhn MS. Popular Sports Supplements and Ergogenic Aids. Sports Medicine 2003; 33: 921-939
21. Kolarzyk E. (red.). Antyodżywcze i antyzdrowotne aspekty żywienia człowieka. Wydawnictwo UJ, Kraków 2016.
22. Kuligowska- Dudek M. Dieta bez mleka i glutenu. Poligraf 2017.

23. Lafay O. Skuteczne odżywianie w treningu i sporcie. Wydawnictwo Aha! Łódź 2010.
24. Maughan R., Burke L. Żywnienie a zdolność do wysiłku. Wydawnictwo Biblioteka Medicina Sportiva, 2001.
25. Mit kalorii czyli jak jeść więcej, ćwiczyć mniej, tracić na wadze i żyć lżej. Wydawnictwo Vivante 2015.
26. Mizera J., Mizera K. Dietetyka sportowa. Co jeść by trenować efektywnie. Wydawnictwo Galaktyka 2017.
27. Pająk A. Metaboliczne IQ – twój kod dla zdrowia. Wydawnictwo Pascal.
28. Peckenpaugh N.J. Podstawy żywienia i dietoterapia (Gajewska D., red. wydania polskiego). Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2011.
29. Poniewierka E. (red.). Dietetyka oparta na dowodach. Wydawnictwo MedPharm Polska 2016.
30. Puzio M. Smak w naturze. Tak się czujesz jak gotujesz. Wydawnictwo Burda Media 2015.
31. Raczyński G., Raczyńska B. Sport i żywienie. Wydawnictwo Biblioteka Trenera, 1996
32. Różańska M. Super żywność czyli superfoods po polsku. Wydawnictwo M 2017.
33. Ryan M. Dieta dla sportowców wytrzymałościowych. Odżywianie i suplementacja. Bieganie. Kolarstwo. Triathlon. Pływanie. Wydawnictwo Septem 2017.
34. Skrzypek M., Kulik T.B. (red.). Dietetyka praktyczna w ujęciu interdyscyplinarnym. KUL.
35. Überhuber E. Witaminy – tak czy nie? Wydawnictwo Nowe spojrzenia 2015.
36. Williams M.H. Granice wspomagania, Biblioteka Medicina Sportiva, 2000
37. Włodarek D., Lange E., Kozłowska L., Głowska D. Dietoterapia. Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2014.
38. Worn M. Zdrowe tłuszcze, dobre białka. Rewolucja w odżywianiu. Metoda Logi. Wydawnictwo Vital, Białystok 2017.
39. Ziemiański Ś., Niedźwiecka-Kącik D. Zalecenia żywieniowe i zdrowotne dla sportowców. Wydawnictwo Biblioteka Trenera, 1997.

**Pomoce naukowe:** rzutnik multimedialny, laptop, filmy szkoleniowe i prezentacje.

#### Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się – bilans punktów ECTS

Udział w zajęciach, aktywność	Obciążenie studenta [h]		
	Inne godz. kontaktowe (IGK)	Zajęcia bez nauczyciela-praca własna studenta (ZBN)	Zajęcia dydaktyczne
Udział w ... <i>wykładach</i>	X	X	30 [h]
Udział w <i>zajęciach praktycznych</i>	X	X	[h]
Udział w konsultacjach	8 [h]	X	X
Przygotowanie do <i>zajęć</i> , Przygotowanie do <i>zaliczenia</i>	[h]	37 [h]	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	8 [h]/ 0,32 ECTS	37 [h]/1,48 ECTS	30 [h]/ 1,2 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	3 ECTS		

#### Informacje dodatkowe, uwagi

--