

KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)- WZÓR II

Opis przedmiotu

| | | | | |
|---|--------------------|--|--|---------------------|
| Kod przedmiotu | | przedmiotNazwa u | Żywnienie i suplementacja w aktywności fizycznej | |
| 114/P/1/ST/B ₂ 7a | | | Nutrition and supplementation in physical activity | |
| Język wykładowy | | polski | | |
| Rok akademicki | | 2019-2020 | | |
| 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) | | 3 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 | | |
| Osoby prowadzące | | 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>Wykłady - 30 godzin</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zajęcia organizacyjne. Dieta w ujęciu historycznym. Rola żywienia i suplementacji w aktywności fizycznej (2h). 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). 3. Podstawy metabolizmu mięśniowego. Przemiana materii. Pojęcie podstawowej, ponadpodstawowej i całkowitej przemiany materii. (2h). 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). 5. Tłuszcze jako źródło energii w spoczynku i podczas aktywności fizycznej. Charakterystyka i źródła tłuszczów oraz ich rola w wysiłku fizycznym (2h). 6. Białko jako materiał budulcowy i funkcjonalny w organizmie człowieka. Zapotrzebowanie na białko u osób aktywnych fizycznie (2h). 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). 8. Charakterystyka i zastosowanie suplementów żywieniowych w aktywności fizycznej (2h). 9. Uwarunkowania, pomiar i rola składu ciała w aktywności fizycznej. Regulacja masy ciała. Krytyczna ocena strategii stosowanych w celu redukcji masy ciała (2h). 10. Wyznaczanie stref wysiłkowych. Progi metaboliczne jako indywidualne wyznaczniki intensywności wysiłku (2h). 11. Ocena składu ilościowego i jakościowego diety oraz suplementacji osób aktywnych fizycznie (2h). 12. Żywnienie i suplementacja w wybranych formach aktywności fizycznej (2h). 13. Żywnienie dzieci i młodzieży (2h). 14. Wybrane aspekty psychologiczne żywienia. Kolokwium zaliczeniowe (2h). 15. Zajęcia podsumowujące i zaliczeniowe (2h). |
| Metody dydaktyczne (kształcenia): | <ol style="list-style-type: none"> 1. Metody podające (wykład informacyjny, pogadanka). 2. Metody programowane (z wykorzystaniem komputera). 3. Metody aktywizujące (dyskusja dydaktyczna), 4. Metody poszukujące (obserwacja). |
| 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> |

| | |
|--|---|
| | Spełnienie powyższych wymagań jest jednoznaczne z zaliczeniem przedmiotu i zdobyciem przez studenta liczby 3 pkt. ECTS przyporządkowanej temu przedmiotowi. |
|--|---|

| 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 ³ | wykład | zaliczenie na ocenę | kolokwium pisemne, udział w dyskusji |
| W2 | rozumie rolę prawidłowego odżywiania i nawodnienia w utrzymaniu optymalnej masy ciała i osiągnięciu 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 |
| Stopień osiągnięcia kierunkowych efektów uczenia się: np.: K_WG01 ..., ... | | | | | |

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe

Piśmiennictwo podstawowe (wg rankingu ważności):

1. Zajac A, Zydek G., Michalczyk M., Popręcki 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 Zys 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. Hirnise 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 wspomaganie, Biblioteka Medicina Sportiva, 2000
37. Włodarek D., Lange E., Kozłowska L., Głabska 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 ... wykładach | X | X | 30 [h] |
| Samodzielne studiowanie tematyki ... wykładów | X | X | X |
| Udział w ćwiczeniach / ćwiczeniach laboratoryjnych | X | X | X |
| Samodzielne przygotowanie się do ćwiczeń | X | 30 [h] | X |
| Udział w konsultacjach | 6 [h] | X | X |
| Przygotowanie do zaliczenia / egzaminu | X | 7 [h] | X |
| Udział w egzaminie / zaliczeniu | 2 [h] | X | 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 |
|-----------------------------|
| |