

# KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)- WZÓR II

## Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		przedmiotNazwa u	Żywnienie i suplementacja w sporcie	
114/P/1/ST/B <sub>2</sub> 7b			Nutrition and supplementation in sport	
Język wykładowy		polski		
Rok akademicki		2019-2020		
Kierunek		Nauk o Kulturze Fizycznej		
w zakresie		studia pierwszego stopnia		
Poziom studiów		praktyczny		
Profil studiów		stacjonarna		
Forma studiów		V		
Semestr / semestry		Nauk o Kulturze Fizycznej		
Przynależność do grupy zajęć		grupa zajęć kierunkowych – do wyboru		
Status przedmiotu		obowiązkowy		
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 w sporcie w oparciu o podstawy wyjaśniające znaczenie poszczególnych składników pokarmowych w przemianach bioenergetycznych przebiegających w mięśniach szkieletowych oraz wpływ tych przemian na zdolności wysiłkowe sportowców uprawiających różne dyscypliny sportu.
Treści programowe:	<p><b>Wykłady - 30 godzin</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zajęcia organizacyjne. Żywienie a ludzki genom. Rola żywienia i suplementacji w sporcie (2h).</li> <li>2. Charakterystyka podstawowych składników pokarmowych. Funkcje składników odżywczych (2h).</li> <li>3. Podstawy metabolizmu mięśniowego. Przemiana materii. Zapotrzebowanie na energię u osób uprawiających sport. Pojęcie podstawowej, ponadpodstawowej i całkowitej przemiany materii. (2h).</li> <li>4. Charakterystyka i źródła węglowodanów oraz ich rola w wysiłku fizycznym. Zalecenia żywieniowe dotyczące przyjmowania węglowodanów przed wysiłkiem, w trakcie wysiłku oraz po jego zakończeniu. (2h).</li> <li>5. Charakterystyka i źródła tłuszczów oraz ich rola w wysiłku fizycznym. Wpływ wysiłku fizycznego na wykorzystanie rezerwy tłuszczów zgromadzonej w zapasowej tkance tłuszczowej i wewnątrz mięśni szkieletowych (2h).</li> <li>6. Białko jako materiał budulcowy i funkcjonalny w organizmie człowieka. Zalecenia żywieniowe dotyczące zapotrzebowania na białko w żywieniu sportowców w zależności od uprawianej dyscypliny sportowej. (2h).</li> <li>7. Równowaga wodna. Zalecenia żywieniowe dotyczące strategii umożliwiających utrzymanie optymalnego stanu nawodnienia organizmu podczas wysiłku fizycznego. Znaczenie soli mineralnych i witamin w wysiłku fizycznym (2h).</li> <li>8. Charakterystyka i zastosowanie suplementów żywieniowych w sporcie. Dodatki do żywności stosowane w produkcji dietetycznych środków specjalnego przeznaczenia żywieniowego w sporcie (2h).</li> <li>9. Uwarunkowania, pomiar i rola składu ciała w sporcie wyczynowym. 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 sportowców. Regulacja masy ciała. Krytyczna ocena strategii stosowanych w celu redukcji masy ciała. (2h).</li> <li>12. Żywienie i suplementacja w wybranych dyscyplinach sportu. Przykładowe rozwiązania dietetyczno-suplementacyjne (2h).</li> <li>13. Żywienie młodego sportowca (2h).</li> <li>14. Wybrane aspekty psychologiczne żywienia (2h). Kolokwium zaliczeniowe.</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 Żywienie i suplementacja w sporcie.</p> <p>Uzyskanie pozytywnej oceny z zaliczenia z przedmiotu Żywienie i suplementacja w sporcie jest równoznaczne z jego zaliczeniem i zdobyciem przez studenta 3 punktów ECTS przyporządkowanych temu przedmiotowi. 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</p>

	zajęć, 10% frekwencja.
	<b>Spełnienie powyższych wymagań jest jednoznaczne z zaliczeniem przedmiotu i zdobyciem przez studenta liczby 3 pkt. ECTS przyporządkowanej temu przedmiotowi.</b>

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 sportowym wysiłku fizycznym.	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 sukcesów sportowych.	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 dyscypliny sportu, a także w zależności od okresu treningowego, startowego i odnowy.	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 sportowców 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 sporcie 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: <i>np.: K_WG01</i> ..., ...					

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe
<p><b>Piśmiennictwo podstawowe</b> (wg rankingu ważności):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>2. Ryan M. Dieta dla sportowców wytrzymałościowych. Odżywianie i suplementacja. Bieganie. Kolarstwo. Triathlon. Pływanie. Wydawnictwo Septem 2017.</li> <li>3. Celejowa I. Żywnienie w sporcie, Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2008.</li> <li>4. Mizera J., Mizera K. Dietetyka sportowa. Co jeść by trenować efektywnie. Wydawnictwo Galaktyka 2017.</li> <li>5. Delavier F., Gundill M. Suplementy żywnościowe dla sportowców. Wydawnictwo Aha! Łódź 2010.</li> <li>6. Lafay O. Skuteczne odżywianie w treningu i sporcie. Wydawnictwo Aha! Łódź 2010.</li> <li>7. Bates I. Sportowe kalorie czyli zdrowa dieta dla młodych sportowców. Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2017.</li> </ol> <p><b>Piśmiennictwo uzupełniające</b> (alfabetycznie):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bean A. Żywnienie w sporcie. Kompletny przewodnik. Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 2008.</li> <li>2. Chutkan R. Dobre bakterie. Wydawnictwo Feeria 2017.</li> <li>3. Ciborowska H., Rudnicka A. Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka. Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2014.</li> <li>4. Clark N. Jedz i trenuj. Poradnik odżywiania dla aktywnych. Wydawnictwo Buk Rower 2015.</li> <li>5. Colin Campbell T., Campbell T.M. Nowoczesne zasady odżywiania. Wydawnictwo Galaktyka 2017.</li> <li>6. Dieta w chorobach autoimmunologicznych. Co jeść by czuć się lepiej. Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2017.</li> <li>7. Dymek M. Nowa jadłonomia. Wydawnictwo Marginesy 2017.</li> <li>8. Fung J. Kod otyłości. Sekrety utraty wagi. Wydawnictwo Vital 2017.</li> <li>9. Gameau D. Cały ten cukier. Wydawnictwo Varsovia 2016.</li> <li>10. Gawęcki J. Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. Wydawnictwo PWN, Warszawa 2016.</li> <li>11. Gawęcki J., Mosso-Pietraszewska. Kompendium wiedzy o żywności, żywieniu i zdrowiu. Wydawnictwo PWN, Warszawa 2004.</li> <li>12. Grillparzer M., Kitler M. Dieta z sukcesem. Przyjazny indeks glikemiczny. Wydawnictwo Esteri 2017.</li> <li>13. Grylls B. Paliwo dla życia. Wydawnictwo Pascal 2016.</li> </ol>

14. Grzymisławski M., Gawęcki J. Żywnienie człowieka zdrowego i chorego. Wydawnictwo PWN, Warszawa 2010.
15. Hirneise R. Dieta dr Joanny Budwig. Wydawnictwo Beata Bączyńska-Marchewicz 2016.
16. Jarosz M. (red.). Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja. Wydawnictwo IŻŻ, Warszawa 2017.
17. Jarosz M. (red.). Praktyczny podręcznik dietetyki. Wydawnictwo IŻŻ, Warszawa 2010.
18. Kolarzyk E. (red.). Antyodżywcze i antyzdrowotne aspekty żywienia człowieka. Wydawnictwo UJ, Kraków 2016.
19. Kuligowska- Dudek M. Dieta bez mleka i glutenu. Poligraf 2017.
20. Langley-Evans S. Żywnienie. Wpływ na zdrowie człowieka. Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2014.
21. Lordain L., Friel. J. Dieta dla aktywnych. Wydawnictwo Buk Rower 2010.
22. Maughan R., Burke L. Żywnienie a zdolność do wysiłku. Wydawnictwo Biblioteka Medicina Sportiva, 2001.
23. Mit kalorii czyli jak jeść więcej, ćwiczyć mniej, tracić na wadze i żyć lżej. Wydawnictwo Vivante 2015.
24. Pająk A. Metaboliczne IQ – twój kod dla zdrowia. Wydawnictwo Pascal.
25. Peckenpaugh N.J. Podstawy żywienia i dietoterapia (Gajewska D., red. wydania polskiego). Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2011.
26. Poniewierka E. (red.). Dietetyka oparta na dowodach. Wydawnictwo MedPharm Polska 2016.
27. Puzio M. Smak w naturze. Tak się czujesz jak gotujesz. Wydawnictwo Burda Media 2015.
28. Raczyński G., Raczyńska B. Sport i żywienie. Wydawnictwo Biblioteka Trenera, 1996
29. Różańska M. Super żywność czyli superfoods po polsku. Wydawnictwo M 2017.
30. Skrzypek M., Kulik T.B. (red.). Dietetyka praktyczna w ujęciu interdyscyplinarnym. KUL.
31. Überhuber E. Witaminy – tak czy nie? Wydawnictwo Nowe spojrzenia 2015.
32. Williams M.H. Granice wspomagania, Biblioteka Medicina Sportiva, 2000
33. Juhn MS. Popular Sports Supplements and Ergogenic Aids. Sports Medicine 2003; 33: 921-939
34. Włodarek D., Lange E., Kozłowska L., Głabska D. Dietoterapia. Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2014.
35. Worn M. Zdrowe tłuszcze, dobre białka. Rewolucja w odżywianiu. Metoda Logi. Wydawnictwo Vital, Białystok 2017.
36. 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 .... zajęć	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