

KARTA KURSU

Nazwa	Dietetyka i suplementacja w sporcie
Nazwa w j. ang.	Sport dietetics and supplementation

Koordynator	Dr Agnieszka Bogacz-Walancik	Zespół dydaktyczny
		Mgr Jakub Mantorski
Punktacja ECTS*	3	

Opis kursu (cele kształcenia)

Podstawowym celem kształcenia jest wyposażenie studenta w wiedzę dotyczącą racjonalnego odżywiania i suplementacji osób podejmujących aktywność fizyczną.

Warunki wstępne

Wiedza	Wiedza ogólna z zakresu biologii
Umiejętności	Brak
Kursy	Brak

Efekty kształcenia

	Efekt kształcenia dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Wiedza	W01.Zna zasady racjonalnego żywienia oraz skutki zdrowotne nieprawidłowego odżywiania się	K_W03

	Efekt kształcenia dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Umiejętności	U01 Przygotowuje programy żywieniowe dla osób podejmujących wysiłek fizyczny	K_U05

	Efekt kształcenia dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Kompetencje społeczne	K01 Rozumie potrzebę ciągłego podnoszenia swoich kwalifikacji zawodowych	K_K01
	K02 Rozumie potrzebę zdrowego odżywiania się i stosuje ją w życiu codziennym	K_K02

Organizacja										
Forma zajęć	Wykład (W)	Ćwiczenia w grupach								
		A		K		L		S		P
Liczba godzin	10	20								

--	--	--	--	--	--	--	--

Opis metod prowadzenia zajęć

1. Wykład 2. Dyskusja 3. Zajęcia praktyczne

Formy sprawdzania efektów kształcenia

	learningE –	Gry dydaktyczne	Ćwiczenia w szkole	Zajęcia terenowe	Praca laboratoryjna	Projekt indywidualny	Projekt grupowy	Udział w dyskusji	Referat	Praca pisemna (esej)	Egzamin ustny	Egzamin pisemny	Inne
W01								X				X	X
U01						X		X				X	X
K01								X					X
K02								X					X
...													

Kryteria oceny	1. Obecność na zajęciach 2. Aktywny udział w zajęciach 3. Zaliczenie indywidualnych projektów
----------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------

Uwagi	Brak
-------	------

Treści merytoryczne (wykaz tematów)

1. Podstawowe pojęcia związane z żywieniem
2. Żywnienie osób podejmujących wysiłek fizyczny
3. Specyfika żywienia sportowców w okresie treningów i zawodów
4. Charakterystyka węglowodanów. Rola węglowodanów w wysiłku fizycznym
5. Białko jako materiał budulcowy.
6. Rola tłuszczów w wysiłku fizycznym
7. Gospodarka wodna w organizmie
- 8 Procesy energetyczne zachodzące w organizmie
9. Suplementy sportowe
10. Istota masy i składu ciała w sporcie wyczynowym

Wykaz literatury podstawowej

1. Celejowa I., (2014), *Żywnienie w sporcie*, PZWL, Warszawa
2. Gawęcki J., Mossor- Pietraszewska T., (2006), *Kompendium wiedzy o żywności, żywieniu i zdrowiu*, PWN, Warszawa
3. Gawęcki J., Hryniewiecki L., (1998), *Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu*, PWN, Warszawa
4. Hryniewiecki L., Bułhak- Jachymczyk B., (2008), *Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych*, PWN, Warszawa
5. Zając A., Poprzęcki S., Waśkiewicz Z., (2007), *Żywnienie i suplementacja w sporcie*, AWF, Katowice
6. Zając A., Waśkiewicz Z., (2001), *Dietetyczno-treningowe wspomaganie zdrowia i sprawności fizycznej*, AWF, Katowice

Wykaz literatury uzupełniającej

- Górski J., (2001), *Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego*, PZWL, Warszawa

Bilans godzinowy zgodny z CNPS (Całkowity Nakład Pracy Studenta)

liczba godzin w kontakcie z prowadzącymi	Wykład	10
	Konwersatorium (ćwiczenia, laboratorium itd.)	20
	Pozostałe godziny kontaktu studenta z prowadzącym	10
liczba godzin pracy studenta bez kontaktu z prowadzącymi	Lektura w ramach przygotowania do zajęć	10
	Przygotowanie krótkiej pracy pisemnej lub referatu po zapoznaniu się z niezbędną literaturą przedmiotu	
	Przygotowanie projektu lub prezentacji na podany temat (praca w grupie)	20
	Przygotowanie do egzaminu/zaliczenia	20
Ogółem bilans czasu pracy		90
Liczba punktów ECTS w zależności od przyjętego przelicznika		3