

SYLABUS

DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2020/2021 - 2021/2022

(skrajne daty)

Rok akademicki 2021/2022

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, Zakład Dietetyki
Kierunek studiów	Dietetyka
Poziom studiów	II stopień
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Niestacjonarne
Rok i semestr/y studiów	Rok II; Semestr III
Rodzaj przedmiotu	podstawowy
Język wykładowy	polski
Koordinator	dr Agata Rzeszutko-Bełzowska
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	Wykład: dr Agata Rzeszutko-Bełzowska Ćwiczenia: dr Agata Rzeszutko-Bełzowska

* -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	8	15							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)**

Ćwiczenia - zaliczenie z oceną

Wykład – zaliczenie bez oceny

PRZEDMIOT KOŃCZY SIĘ EGZAMINEM (EGZAMIN PISEMNY)

2. WYMAGANIA WSTĘPNE

Student powinien wykazać się zdobytą wiedzą na przedmiocie: 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	Przekazanie informacji na temat aktualnych zaleceń żywieniowych i suplementów o naukowo potwierdzonej skuteczności dla osób aktywnych fizycznie.
C ₂	Wprowadzenie studentów w zasady żywienia sportowców uprawiających różne dyscypliny sportu.
C ₃	Kształtowanie umiejętności modyfikacji sposobu żywienia w zależności od charakteru wysiłku i celu treningowego.

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	Absolwent zna i rozumie w pogłębionym stopniu zasady postępowania dietetycznego w sporcie i turystyce. Scharakteryzuje popularne diety w sporcie oraz wytłumaczy ich zasadność stosowania. Sklasyfikuje suplementy i opisz działanie suplementów o naukowo potwierdzonej skuteczności. Wyjaśni na czym polega żywieniowe wspomaganie zdolności wysiłkowych.	K_W10
EK_02	Absolwent zna i rozumie w pogłębionym stopniu prawo bilansu energetycznego w sporcie. Objaśni od czego zależy zapotrzebowanie energetyczne. Umie dokonać oceny zapotrzebowania energetycznego ze względu na dyscyplinę sportu bądź formę aktywności turystycznej. Wyjaśni związek aktywności fizycznej z żywieniem.	K_W11
EK_03	Absolwent wyszuka, przeanalizuje i zaprezentuje dla wybranej dyscypliny informacje w zakresie żywienia, nawadniania i suplementacji w cyklu treningowym; Student zinterpretuje wyniki z pomiaru składu ciała metodą BIA. Zastosuje wzory podstawowych wskaźników oraz obliczy indywidualne zapotrzebowanie energetyczne.	K_Uo5
EK_04	Absolwent potrafi właściwie z uwzględnieniem faktów naukowych dostosować sposób żywienia do rodzaju podejmowanej aktywności fizycznej.	K_Uo6
EK_05	Absolwent jest gotów do dokonania analizy i krytycznej oceny dostępnych informacji na temat właściwego odżywiania w sporcie, ma świadomość swoich mocnych i słabych stron w tym zakresie.	K_Ko1

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

3.3 Treści programowe

A. Problematyka wykładu

Treści merytoryczne
Fizjologia wysiłku fizycznego i jej związek z dietetyką.
Potrzeby odżywcze i energetyczne człowieka aktywnego fizycznie.
Dieta i suplementacja młodego sportowca.
Dieta w sportach wytrzymałościowych.
Dieta w sportach siłowych i szybkościowo-siłowych.
Suplementy diety dla sportowców i osób aktywnych fizycznie.

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

Treści merytoryczne
Popularne diety w sporcie i zasadność ich stosowania.
Znaczenie nawadniania organizmu w wysiłku fizycznym.
Analiza składu ciała metodą BIA. Interpretacja wyników. Podstawowe pomiary i wskaźniki w poradnictwie dietetycznym.
Obliczanie indywidualnego dobowego zapotrzebowania energetycznego dla osób aktywnych fizycznie oraz analiza nawyków żywieniowych.
Projektowanie programów żywieniowych dla przedstawicieli różnych dyscyplin sportowych i form aktywności turystycznej.

3.4 Metody dydaktyczne

WYKŁAD: wykład z prezentacją multimedialną

ĆWICZENIA: metoda projektów (projekt praktyczny), praca w grupach, rozwiązywanie zadań, dyskusja, wykonywanie doświadczeń

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
ĖK_02	EGZAMIN PISEMNY	WYKŁAD, ĆWICZENIA
ĖK_03	PROJEKT, OBSERWACJA W TRAKCIE ZAJĘĆ	ĆWICZENIA
ĖK_04	PROJEKT, OBSERWACJA W TRAKCIE ZAJĘĆ	ĆWICZENIA
ĖK_05	OBSERWACJA W TRAKCIE ZAJĘĆ	ĆWICZENIA

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

WARUNKIEM DOPUSZCZENIA STUDENTA DO EGZAMINU JEST UZYSKANIE OCENY POZYTYWNEJ Z ĆWICZEŃ.

PUNKTY UZYSKANE W WYNIKU EGZAMINU PISEMNEGO SĄ PRZELICZANE NA PROCENTY, KTÓRYM ODPOWIADAJĄ PROCENTY:

51-60% max. pkt.- dst (3,0)

61-70% max. pkt.- dst plus (3,5)

71-80% max. pkt.- db (4,0)

81-90% max. pkt.- db plus (4,5)

91-100% max. pkt.- bdb (5,0)

Ćwiczenia - ocena z zaliczenia.

75% oceny stanowi wynik kolokwium, 25% ocena aktywności na zajęciach (przygotowanie projektu, przygotowanie i przedstawienie wybranych zagadnień, czynny udział w zajęciach poprzez wykonywanie bieżących zadań, udział w dyskusji). Planowane jest jedno kolokwium.

Punkty uzyskane za kolokwium są przeliczane na procenty, którym odpowiadają oceny:

51-60% max. pkt.- dst (3,0)

61-70% max. pkt.- dst plus (3,5)

71-80% max. pkt.- db (4,0)

81-90% max. pkt.- db plus(4,5)

91-100% max. pkt.- bdb (5,0)

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	23 godz.
Inne z udziałem nauczyciela akademickiego (udział w konsultacjach, egzaminie)	5 godz. - udział w konsultacjach 2 godz. – udział w egzaminie
Godziny niekontaktowe – praca własna studenta (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.)	przygotowanie do zajęć – 30 godz. przygotowanie do kolokwium – 13 godz. przygotowanie projektu – 4 godz. przygotowanie do egzaminu – 23 godz.
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. Frączek B., Krzywański J., Krysztofiak H.(2019) Dietetyka sportowa. PZWL Warszawa
2. Mizera J., Mizera K. (2017), Dietetyka sportowa : co jeść, by trenować efektywnie, wyd. Galaktyka, Łódź
3. Gadzała K.; Lesiów T., *SELECTED CURRENT NUTRITIONAL TRENDS. REVIEW WORK*, (2019), Engineering Sciences & Technologies / Nauki Inżynierskie i Technologie, Vol. 33 Issue 2, p9-25. 17p.
4. Musiał, Kamila Anna; Lipert, Anna (2017), *ANALYSIS OF BODY COMPOSITION OF UNPROFESSIONAL ADULT LONG - DISTANCE RUNNERS*, *Polish Journal of Sports Medicine / Medycyna Sportowa*, Vol. 33 Issue 2, p139-146, 8p.
5. Zydek G., Michalczyk M., Zajac A. (2017) Nowe trendy w żywieniu i suplementacji osób aktywnych fizycznie. AWF Katowice
6. Celejowa I.(2017) Żywnienie w sporcie, Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa
7. Jarosz M. (red.)(2017) Normy żywienia dla populacji Polski, Wyd. IŻŻ Warszawa
8. Celejowa I.(2001) Żywnienie w treningu i walce sportowej, Wyd. Centralny Ośrodek Sportu - Biblioteka Trenera, Warszawa.
9. Gawęcki J. (red.)(2010): Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa
10. Korek, E., Krauss, H., Piatek, J., & Checinska, Z. (2013). Regulacja hormonalna łaknienia. *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*, 19(2).
11. Frączek B i wsp. Żywieniowe wspomaganie zdolności wysiłkowych w grupie sportowców wyczynowych, *Probl Hig Epidemiol* 2012, 93(4): 817-823
12. Klukowski K., *Odżywki i napoje energetyczne dla osób trenujących – wskazania i skuteczność*, Medycyna Praktyczna, Kraków 2010
<http://dieta.mp.pl/sport/show.html?id=72954>

Literatura uzupełniająca:

1. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej <http://ncez.pl>
2. Australijski Instytut Sportu <https://ais.gov.au/nutrition/supplements>
3. Komitet Nauki o Żywieniu Człowieka PAN <http://www.knoz.c.pan.pl/>
4. Janus P. (2018), Nowe metody badania składu ciała – BIA, DEXA <https://www.akademiadietetyki.pl/dietetyka/nowe-metody-badania-skladu-ciala-bia-dexa/>
5. Kaczka P, Batra A., Kubicka K, Maciejczyk M., Rzeszutko-Belzowska A., Pezdan-Śliż I., Michałowska-Sawczyn M., Przydział M., Płonka A., Cięszczyk P, Humińska-Lisowska K., Zajac T. (2020), *Effects of Pre-Workout Multi-Ingredient Supplement on Anaerobic Performance : Randomized Double-Blind Crossover Study*, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol. 17, iss. 21.
6. Dąbrowska M,, Rzeszutko-Belzowska A.. (2020), Analysis of the nutrition habits of 3rd year students of physical education at the University of Rzeszów in the academic year

2018/2019, *Scientific Review of Physical Culture*, vol. 10, iss. 1, p. 10-20.

7. Burdziel B., Rzeszutko-Belzowska A. (2020), Diet assessments of female fitness class participants of the most popular fitness clubs and classes in Rzeszow (Poland), *Scientific Review of Physical Culture*, vol. 10, iss. 1, p. 49-59,
8. Król, M.; Zuzda G.; Miguel Brás J.; Rewerska-Juśko R.; Latosiewicz R.(2020), *The level of physical activity of university students in Lublin, Bialystok and Covilhã*, *General Medicine & Health Sciences / Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*, Vol. 26 Issue 4, p372-377, 6p.
9. Woolcott, O. O., & Bergman, R. N. (2018). Relative fat mass (RFM) as a new estimator of whole-body fat percentage — A cross-sectional study in American adult individuals. *Scientific reports*, 8(1), 10980. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-29362-1>

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej