

SYLABUS**DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2021-2023***(skrajne daty)*

Rok akademicki 2022/2023

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	Stacjonarne
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	

* -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	10	25							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. Objśni 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_U05
EK_04	Absolwent potrafi właściwie z uwzględnieniem faktów naukowych dostosować sposób żywienia do rodzaju podejmowanej aktywności fizycznej.	K_U06
EK_05	Absolwent jest gotów do dokonania analizy i krytycznej	K_K01

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

	oceny dostępnych informacji na temat właściwego odżywiania w sporcie, ma świadomość swoich mocnych i słabych stron w tym zakresie.	
--	--	--

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
EK_02	EGZAMIN PISEMNY	WYKŁAD, ĆWICZENIA
EK_03	PROJEKT, OBSERWACJA W TRAKCIE ZAJĘĆ	ĆWICZENIA
EK_04	PROJEKT, OBSERWACJA W TRAKCIE ZAJĘĆ	ĆWICZENIA
EK_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	35 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 – 24 godz. przygotowanie do kolokwium – 10 godz. przygotowanie projektu – 4 godz. przygotowanie do egzaminu – 20 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., Zając A. (2017) *Nowe trendy w żywieniu i suplementacji osób aktywnych fizycznie*. AWF Katowice
6. Celejowa I.(2017) *Żywienie w sporcie*, Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa
7. Jarosz M. (red.)(2017) *Normy żywienia dla populacji Polski*, Wyd. IŻŻ Warszawa
8. Celejowa I.(2001) *Żywienie w treningu i walce sportowej*, Wyd. Centralny Ośrodek Sportu - Biblioteka Trenera, Warszawa.
9. Gawęcki J. (red.)(2010): *Żywienie 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.knozpc.pan.pl/>
4. Janus P. (2018), *Nowe metody badania składu ciała – BIA, DEXA* <https://www.akademidietetyki.pl/dietetyka/nowe-metody-badania-skladu-ciala-bia-dexa/>
5. Kaczka P, Batra A., Kubicka K, Maciejczyk M., Rzeszutko-Belzowska A., Pezdan-Śliz I., Michałowska-Sawczyn M., Przydział M., Płonka A., Cięszczyk P, Humińska-Lisowska K., Zając 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. Burdział 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, Białystok 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