

SYLABUS

DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2023-2025

(skrajne daty)

Rok akademicki 2024/2025

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 sem. III |
| Rodzaj przedmiotu | podstawowy |
| Język wykładowy | polski |
| Koordinator | mgr Kacper Helma |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | mgr Kacper Helma |

* -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 |
|--------------|-------|-----|-------|------|------|----|--------|---------------|------------------|
| V | 10 | 25 | | | | | | | 4 |

1.2. Sposób realizacji zajęć

x 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)****2. WYMAGANIA WSTĘPNE**

Wiedza z przedmiotu: Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego żywnienie w sporcie.

3. CELE, EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE I STOSOWANE METODY DYDAKTYCZNE

3.1 Cele przedmiotu

| | |
|----------------|---|
| C ₁ | Zapoznanie z aktualnymi wytycznymi dotyczącymi żywienia i suplementacji osób aktywnych fizycznie. |
| C ₂ | Wprowadzenie w zasady żywienia sportowców w zależności od uprawianej dyscypliny sportu. |
| C ₃ | Kształtowanie umiejętności modyfikacji sposobu żywienia w zależności od rodzaju wysiłku fizycznego 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 | Zna zasady postępowania żywieniowego w sporcie i turystyce. | K_W10 |
| EK_02 | Zna zasady obliczania zapotrzebowania energetycznego w różnych sportach. Potrafi ocenić zapotrzebowanie energetyczne oraz wyjaśnić wpływ żywienia na aktywność fizyczną. | K_W11 |
| EK_03 | Potrafi wyszukiwać i analizować informacje z zakresu żywienia w sporcie i turystyce, a także interpretować podstawowe parametry treningowe i dostosowywać do nich interwencje żywieniowe. | K_U02 |
| EK_04 | Potrafi opierając się na dowodach naukowych dostosować żywienie i suplementację sportowca do rodzaju aktywności fizycznej tak, aby wspierać wydolność fizyczną i zachowanie zdrowia. | K_U06 |
| EK_05 | Jest gotowy do pogłębiania i wykorzystywania wiedzy w pracy oraz do analizy swojego postępowania. | K_K01, K_K06 |

3.3 Treści programowe

A. Problematyka wykładu

| Treści merytoryczne |
|--|
| Fizjologia wysiłku fizycznego – przypomnienie i rozszerzenie wybranych treści. |
| Szacowanie zapotrzebowania energetycznego w różnych rodzajach sportu. |
| Żywienie w sportach wytrzymałościowych. |
| Żywienie w sportach siłowych. |
| Zastosowanie suplementów diety w wybranych sportach. |
| Rola makroskładników podczas wysiłku fizycznego. |
| Dobieranie odpowiedniego nawodnienia. |

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

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

| |
|--|
| Treści merytoryczne |
| Wybrane diety – zastosowanie w sporcie. |
| Planowanie żywienia i suplementacji dla sportowców. |
| Wybrane protokoły żywieniowe mające zastosowanie w sporcie |
| Analiza żywienia i nawyków żywieniowych sportowców. |
| Prezentacja projektu. |

3.4 Metody dydaktyczne

Wykład: wykład z prezentacją multimedialną, wykład konwersatoryjny

Ćwiczenia: praca w grupach (rozwiązywanie zadań, dyskusja), projekt

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

| Symbol efektu | Metody oceny efektów kształcenia (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 |
| EK_03 | - projekt, obserwacja w trakcie zajęć | ĆW. |
| EK_04 | - projekt, obserwacja w trakcie zajęć | ĆW. |
| EK_05 | - projekt, obserwacja w trakcie zajęć | ĆW. |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

Ćwiczenia:

1. pełne uczestnictwo i ocena aktywności studenta w czasie zajęć,
2. sprawdzanie wiedzy w czasie ćwiczeń,
3. projekt

Zakres ocen: 2,0 – 5,0

Wykłady:

Egzamin pisemny

5.0 – wykazuje znajomość każdej z treści kształcenia na poziomie 93%-100%

4.5 – wykazuje znajomość każdej z treści kształcenia na poziomie 85%-92%

4.0 – wykazuje znajomość każdej z treści kształcenia na poziomie 77%-84%

3.5 – wykazuje znajomość każdej z treści kształcenia na poziomie 69%-76%

3.0 – wykazuje znajomość każdej z treści kształcenia na poziomie 60%-68%

2.0 – wykazuje znajomość każdej z treści kształcenia poniżej 60%

Ocena umiejętności

5.0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, jest dobrze przygotowany, bardzo dobrze zna tematykę żywienia sportowców i dobiera odpowiednie zalecenia żywieniowe.

4.5 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, dobrze zna tematykę żywienia sportowców i dobiera odpowiednie zalecenia żywieniowe.

4.0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, jest poprawiany, dobrze zna tematykę żywienia sportowców i dobiera odpowiednie zalecenia żywieniowe.

3.5 – student uczestniczy w zajęciach, jego zakres przygotowania nie pozwala na całościowe przedstawienie omawianego problemu, dostatecznie zna tematykę żywienia sportowców i dobiera odpowiednie zalecenia żywieniowe, często jest poprawiany.

3.0 – student uczestniczy w zajęciach, dostatecznie zna tematykę żywienia sportowców i dobiera odpowiednie zalecenia żywieniowe, jednak często popełnia błędy.

2.0 – student biernie uczestniczy w zajęciach, wypowiedzi są niepoprawne merytorycznie, nie zna i nie dobiera odpowiednich zaleceń żywieniowych dla sportowców, często jest poprawiany.

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 |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego (udział w konsultacjach, egzaminie) | 5 |
| Godziny nie kontaktowe – praca własna studenta (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.) | 60 |
| 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 | 0 |
| zasady i formy odbywania praktyk | 0 |

7. LITERATURA

Literatura podstawowa:

1. FRĄCZEK B, KRZYWAŃSKI J, KRYSZTOFIAK H. DIETETYKA SPORTOWA. PZWL. WARSZAWA, 2019.
2. BURKE L, DEAKIN V. CLINICAL SPORTS NUTRITION; MCGRAW-HILL EDUCATION AUSTRALIA, 2015.
3. JEUKENDRUP AE, GLEESON M. SPORT NUTRITION. HUMAN KINETICS 2019.

Literatura uzupełniająca:

1. BEAN A. ŻYWIENIE W SPORCIE: KOMPLETNY PRZEWODNIK. ŻYSK I S-KA. POZNAŃ. 2014.
2. BIRCH K, MACLAREN D, GEORGE K. FIZJOLOGIA SPORTU. PWN. 2008.
3. CZASOPISMA NAUKOWE

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej