*Załącznik nr 1.5 do Zarządzenia Rektora UR nr 12/2019*

**SYLABUS**

**dotyczy cyklu kształcenia** *.....2020/2021-2022/2023..........*

*(skrajne daty*)

Rok akademicki ......2021-2022..........

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Podstawy żywienia i suplementacji |
| Kod przedmiotu\* |  |
| nazwa jednostki prowadzącej kierunek | Kolegium Nauk Medycznych |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot | Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej |
| Kierunek studiów | Wychowanie Fizyczne |
| Poziom studiów | Studia pierwszego stopnia |
| Profil | ogólnoakademicki |
| Forma studiów | niestacjonarne |
| Rok i semestr/y studiów | Rok II/semestr 4 |
| Rodzaj przedmiotu | Modułowy (Instruktor Sportu) |
| Język wykładowy | j. polski |
| Koordynator | Dr n. biol. Maria Zadarko-Domaradzka |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | dr n. biol. Maria Zadarko-Domaradzka,  dr Agata Rzeszutko-Bełzowska,  dr Maciej Brożyna |

\* *-opcjonalni*e, *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** |
| 4 | - | 10 |  |  |  |  |  |  | 2 |

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 na ocenę

2.Wymagania wstępne

|  |
| --- |
| Podstawowe wiadomości o funkcjonowaniu organizmu i roli składników pokarmowych |

3. cele, efekty uczenia się , treści Programowe i stosowane metody Dydaktyczne

3.1 Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | Przekazanie informacji na temat aktualnych zaleceń żywieniowych i suplementów o naukowo potwierdzonej skuteczności dla osób aktywnych fizycznie |
| C2 | 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]](#footnote-1) |
| EK­\_01 | Wymieni fizjologiczne mechanizmy odczuwania głodu i sytości Wyjaśni co to jest podstawowa i całkowita przemiana materii i od czego zależy. Scharakteryzuje zasady odżywiania, opisze makroskładniki pokarmowe i wskaże ich źródło w pożywieniu. Sklasyfikuje suplementy i ich działanie. Wymieni najczęstsze błędy żywieniowe. Objaśni indeks glikemiczny. Wymieni metody pomiaru składu ciała. | K\_W03 |
| EK\_02 | Zilustruje i opisze piramidę żywienia dla sportowców oraz piramidę żywienia i aktywności fizycznej. Objaśni od czego zależy zapotrzebowanie energetyczne. Zdefiniuje prawo bilansu energetycznego. Wyjaśni związek aktywności fizycznej z żywieniem w odniesieniu do zdrowia. | K\_W24 |
| EK\_3 | Wyszuka, zanalizuje i zaprezentuje dla wybranej dyscypliny informacje w zakresie żywienia, nawadniania i suplementacji, w oparciu o rzetelne źródła wiedzy; Obliczy indywidualne zapotrzebowanie energetyczne i wyliczy wskaźniki otłuszczenia. Przeanalizuje swoje nawyki żywieniowe. | K\_U01 |
| EK\_4 | Student krytycznie ocenia posiadaną wiedzę, ma świadomość swoich mocnych i słabych stron w danym zakresie; | K\_K01 |
| EK\_5 | Student aktualizuje swoją wiedzę teoretyczną w oparciu o rzetelne źródła informacji. Wykazuje się aktywną postawą na zajęciach; | K\_K02 |
| EK\_6 | Przygotowanie do współdziałania w zespołach monitorujących związek nawyków żywieniowych z masą ciała i jej komponentami i poziomem aktywności fizycznej. | K\_K08 |

**3.3 Treści programowe**

1. Problematyka wykładu

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
|  |

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

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| Zasady zdrowego odżywiania. Makro- i mikroskładniki pokarmowe. Potrzeby energetyczne organizmu. Fizjologiczne mechanizmy odczuwania głodu i sytości. Indeks glikemiczny. Popularne diety wśród sportowców i ich wpływ na zdrowie |
| Metody pomiaru składu ciała i szacowania zawartości tkanki tłuszczowej. Analiza składu ciała za pomocą BIA. Interpretacja wyników. Masa i skład ciała a zdrowie. |
| Indywidualne obliczanie dobowego zapotrzebowania energetycznego oraz analiza własnych nawyków żywieniowych. Wydatki energetyczne podczas różnych form aktywności fizycznej. |
| Żywienie i nawadnianie sportowców podczas treningów, zawodów i regeneracji. Błędy żywieniowe. Zasady doboru suplementów. |

3.4 Metody dydaktyczne

Np.:

*Wykład: wykład problemowy, wykład z prezentacją multimedialną, metody kształcenia na odległość*

*Ćwiczenia: analiza tekstów z dyskusją, metoda projektów (projekt badawczy, wdrożeniowy, praktyczny), praca w grupach (rozwiązywanie zadań, dyskusja),gry dydaktyczne, metody kształcenia na odległość*

*Laboratorium: wykonywanie doświadczeń, projektowanie doświadczeń*

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Symbol efektu | Metody oceny efektów uczenia sie  (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć) | Forma zajęć dydaktycznych  (w, ćw, …) |
| ek\_ 01 | kolokwium | ćw |
| Ek\_ 02 | praca pisemna, kolokwium | ćw |
| ek\_ 03 | prezentacja, obserwacja w trakcie zajęć | ćw. |
| Ek\_ 04 | obserwacja w trakcie zajęć | ćw. |
| Ek\_ 05 | obserwacja w trakcie zajęć | ćw. |
| Ek\_ 06 | obserwacja w trakcie zajęć | ćw. |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

|  |
| --- |
| Ćwiczenia - ocena z zaliczenia.  75% oceny stanowią wyniki kolokwium, 25% ocena aktywności na zajęciach (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 | 10 godz. |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego  (udział w konsultacjach, egzaminie) | 10 godz. (udział w konsultacjach) |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta (przygotowanie do zajęć, do kolokwium, egzaminu, napisanie referatu itp.) | 30 godz. (przygotowanie do zajęć – 8 godz.  przygotowanie do kolokwium – 14 godz.  napisanie referatu – 8 godz.) |
| SUMA GODZIN | 50 godz. |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS** | 2 |

*\* 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:   * Frączek B., Krzywański J., Krysztofiak H. (2019), Dietetyka sportowa. PZWL Warszawa * Zydek G., Michalczyk M., Zając A. (2017), Nowe trendy w żywieniu i suplementacji osób aktywnych fizycznie. AWF Katowice * Celejowa I. (2017), Żywienie w sporcie, Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa * Jarosz M. (red.)(2017), Normy żywienia dla populacji Polski, Wyd. IŻŻ Warszawa * Gawęcki J. (red.)(2010), Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa * Celejowa I. (2001) Żywienie w treningu i walce sportowej, Wyd. Centralny Ośrodek Sportu - Biblioteka Trenera, Warszawa. * Korek, E., Krauss, H., Piatek, J., & Checinska, Z. (2013). Regulacja hormonalna łaknienia. Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu, 19(2). * Frączek B. (2014), Zalecania racjonalnego żywienia osób aktywnych fizycznie w kontekście piramidy żywienia dla sportowców, Medycyna Praktyczna <https://www.mp.pl/pacjent/dieta/sport/64499,zalecenia-racjonalnego-zywienia-osob-aktywnych-fizycznie-w-kontekscie-piramidy-zywienia-dla-sportowcow> * Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej <http://ncez.pl> |
| Literatura uzupełniająca:   * Krejpcio Z i wsp. (2011), Ocena powszechności spożycia suplementów diety w wybranej grupie osób aktywnych sportowo,Probl Hig Epidemiol, 92(4): 935-938 * Frączek B i wsp. (2012), Żywieniowe wspomaganie zdolności wysiłkowych w grupie sportowców wyczynowych, Probl Hig Epidemiol, 93(4): 817-823 * Klukowski K.,(2010), Odżywki i napoje energetyczne dla osób trenujących – wskazania i skuteczność, Medycyna Praktyczna, Kraków <http://dieta.mp.pl/sport/show.html?id=72954> * Janus P. (2018), Nowe metody badania składu ciała – BIA, DEXA <https://www.akademiadietetyki.pl/dietetyka/nowe-metody-badania-skladu-ciala-bia-dexa/> * Komitet Nauki o Żywieniu Człowieka PAN <http://www.knozc.pan.pl/> * Australijski Instytut Sportu <https://ais.gov.au/nutrition/supplements> |

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej

1. W przypadku ścieżki kształcenia prowadzącej do uzyskania kwalifikacji nauczycielskich uwzględnić również efekty uczenia się ze standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela. [↑](#footnote-ref-1)