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

**SYLABUS**

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

*(skrajne daty*)

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

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Dietetyka i suplementacja okołotreningowa |
| 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 drugiego stopnia |
| Profil | ogólnoakademicki |
| Forma studiów | niestacjonarne |
| Rok i semestr/y studiów | Rok II/semestr 4 |
| Rodzaj przedmiotu | Modułowy (Trener Personalny) |
| 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 | 5 | 10 |  |  |  |  |  |  | 1 |

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

Wykład – zaliczenie bez oceny

2.Wymagania wstępne

|  |
| --- |
| Podstawowe wiadomości o funkcjonowaniu organizmu i składnikach odżywczych |

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 | Student wymieni sygnały regulujące działanie ośrodka głodu i sytości. Opisze składniki pokarmowe, ich funkcje w organizmie człowieka oraz poda ich źródła w produktach spożywczych. Wymieni i objaśni popularne diety oraz wytłumaczy ich zasadność stosowania. Objaśni od czego zależy zapotrzebowanie energetyczne. Zdefiniuje prawo bilansu energetycznego. Wyjaśni związek aktywności fizycznej z żywieniem. Sklasyfikuje suplementy i opisze działanie suplementów o naukowo potwierdzonej skuteczności. Wyjaśni na czym polega żywieniowe wspomaganie zdolności wysiłkowych. Objaśni, jak działają produkty o niskim indeksie glikemicznym, a jak o wysokim. Wymieni metody pomiaru składu ciała i szacowania zawartości tkanki tłuszczowej w organizmie. | K\_W01 |
| EK\_02 | Wyszuka, przeanalizuje i zaprezentuje popularne diety w odniesieniu do zdrowia oraz wydatki energetyczne podczas różnych form aktywności fizycznej; Student zinterpretuje wyniki z pomiaru składu ciała metodą BIA. Zastosuje wzory podstawowych wskaźników otłuszczenia i zinterpretuje wynik. Obliczy indywidualne zapotrzebowanie energetyczne. | K\_U01 |
| EK\_03 | Student krytycznie ocenia posiadaną wiedzę, ma świadomość swoich mocnych i słabych stron w tym zakresie. | K\_K01 |
| EK\_04 | Student aktualizuje swoją wiedzę teoretyczną w oparciu o rzetelne źródła informacji. Wykazuje się aktywną postawą na zajęciach; | K\_K02 |

**3.3 Treści programowe**

1. Problematyka wykładu

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| Regulacja hormonalna łaknienia. Podstawy zbilansowanej diety. Normy żywieniowe.  Potrzeby odżywcze i energetyczne człowieka aktywnego fizycznie.  Suplementy – klasyfikacja i skuteczność. Nawodnienie organizmu. |
| Indeks glikemiczny. Wybrane diety alternatywne i koncepcje żywieniowe. |
| Masa i skład ciała – wybrane metody pomiaru i wskaźniki. |

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

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| Podstawowe pomiary i wskaźniki w poradnictwie dietetycznym (BMI, BAI, WHR, WHtR, BMR, RFM). Analiza składu ciała za pomocą bioimpedancji elektrycznej. Interpretacja wyników |
| Obliczanie dobowego zapotrzebowania energetycznego oraz analiza nawyków żywieniowych. Wydatki energetyczne podczas różnych form aktywności fizycznej |
| Popularne diety i ich konsekwencje dla zdrowia |

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, napisanie referatu | ćw., w |
| Ek\_ 02 | obserwacja w trakcie zajęć | ćw. |
| Ek\_ 03 | obserwacja w trakcie zajęć | ćw. |
| Ek\_ 04 | obserwacja w trakcie zajęć | ćw. |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

|  |
| --- |
| Wykład – zaliczenie bez oceny - napisanie referatu na zadany temat oraz treści z wykładu zostaną ujęte w pytaniach z kolokwium ćwiczeniowego.  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 | 15 godz. |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego  (udział w konsultacjach, egzaminie) | 3 godz. (udział w konsultacjach) |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.) | 12 godz. (przygotowanie do zajęć – 3 godz.  przygotowanie do kolokwium – 5 godz.  napisanie referatu – 4 godz.) |
| SUMA GODZIN | 30 godz. |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS** | 1 |

*\* 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 * Celejowa I.,(2001) Żywienie w treningu i walce sportowej, Wyd. Centralny Ośrodek Sportu - Biblioteka Trenera, Warszawa. * Gawęcki J. (red.)(2010): Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa * Korek, E., Krauss, H., Piatek, J., & Checinska, Z. (2013). Regulacja hormonalna łaknienia. Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu, 19(2). * Frączek B i wsp. Żywieniowe wspomaganie zdolności wysiłkowych w grupie sportowców wyczynowych, Probl Hig Epidemiol 2012, 93(4): 817-823 * 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:   * Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej <http://ncez.pl> * Australijski Instytut Sportu <https://ais.gov.au/nutrition/supplements> * Komitet Nauki o Żywieniu Człowieka PAN <http://www.knozc.pan.pl/> * Janus P. (2018), Nowe metody badania składu ciała – BIA, DEXA <https://www.akademiadietetyki.pl/dietetyka/nowe-metody-badania-skladu-ciala-bia-dexa/> * 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

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)