

SYLABUS

DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2021-2024

(skrajne daty)

Rok akademicki 2023/2024

1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

Nazwa przedmiotu	Fizjologia wysiłku fizycznego i treningu fizycznego, żywienie w sporcie
Kod przedmiotu*	
nazwa jednostki prowadzącej kierunek	Kolegium Nauk medycznych
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	Instytut Nauk o Zdrowiu, Zakład Dietetyki
Kierunek studiów	Dietetyka
Poziom studiów	I stopień
Profil	praktyczny
Forma studiów	stacjonarne
Rok i semestr/y studiów	Rok III sem. V
Rodzaj przedmiotu	Obowiązkowy
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	15	20							3

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)

2. WYMAGANIA WSTĘPNE

brak

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

3.1 Cele przedmiotu

C1	Poznanie zasad funkcjonowania organizmu ludzkiego podczas aktywności fizycznej.
C2	Poznanie wpływu odżywiania się na wydolność człowieka.
C3	Uświadomienie, że aktywność fizyczna ma istotny wpływ na zdrowie człowieka.
C4	Opisanie funkcji organizmu w trakcie wysiłku.
C5	Poznanie optymalnego żywienia w różnych dyscyplinach sportowych.

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 i podstawy fizjologiczne żywienia w różnych rodzajach aktywności fizycznej, oraz rozumie zasady żywienia stosowane w poszczególnych dyscyplinach sportowych.	K_Wo8, K_Wo9
EK_02	Potrafi w oparciu o znajomość fizjologii wysiłku oraz norm żywienia zaplanować i wdrożyć żywienie dostosowane do rodzaju uprawianej dyscypliny sportowej.	K_Uo3, K_Wo8, K_Wo9
EK_03	Potrafi analizować i prezentować zagadnienia z zakresu fizjologii wysiłku i żywienia w sporcie, współpracując w grupie i opierając się na dowodach naukowych.	K_Ko4, K_Ko5, K_Ko7

3.3 Treści programowe

A. Problematyka wykładu

Treści merytoryczne przedmiotu
Szlaki metaboliczne. Pozyskiwanie energii podczas wysiłku fizycznego
Bilans energetyczny i dostępność energii w sporcie.
Budowa układu mięśniowego. Funkcje układu mięśniowego podczas wysiłku.
Zasoby energetyczne w organizmie.
Rola węglowodanów, białka i tłuszczów w diecie sportowca.
Rola nawodnienia w diecie sportowca.
Zaburzenia żołądkowo-jelitowe podczas aktywności fizycznej.

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

Zastosowanie wybranych suplementów diety w sporcie.

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

Treści merytoryczne przedmiotu
Szacowanie zapotrzebowania energetycznego sportowców.
Ustalanie podaży makroskładników w diecie sportowca.
Nawodnienie sportowców.
Planowanie żywienia okołotreningowego.
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	- kolokwium - obserwacja w trakcie zajęć - rozwiązywanie zadań w trakcie zajęć - projekt	w, ćw.
EK_02	- obserwacja w trakcie zajęć - rozwiązywanie zadań w trakcie zajęć	w, ćw.
EK_03	- projekt	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, wykonywanie zadań,
3. projekt

Zakres ocen: 2,0 – 5,0

Wykłady:

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. pełne uczestnictwo w czasie zajęć, 2. kolokwium pisemne - wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie >60% |
|---|

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.)	35
SUMA GODZIN	75
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	3

** Należy uwzględnić, że 1 pkt ECTS odpowiada 25-30 godzin całkowitego nakładu pracy studenta.*

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

wymiar godzinowy	NIE DOTYCZY
zasady i formy odbywania praktyk	NIE DOTYCZY

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.

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej