**Żywienie sportowców***Adult nutrition*

|  |  |
| --- | --- |
| **Program studiów dla przedmiotu obowiązujący od cyklu kształcenia** | 2024/2025 |
| **Kierunek studiów** | **Dietetyka** |
| **Rok i semestr studiów** | Rok II/ Semestr III |
| **Poziom kształcenia** | Studia I stopnia |
| **Profil kształcenia na kierunku** | Praktyczny |
| **Moduł kształcenia dla przedmiotu** | Kierunkowy |
| **Nazwa specjalizacji**  (jeśli przedmiot specjalizacyjny) | - |
| **Status przedmiotu** | Obligatoryjny |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Forma zajęć** | **Liczba godzin** | | **ECTS** | **Forma zaliczenia** | **Waga** |
|  | **Studia stacjonarne** | **Studia niestacjonarne** |  |  |  |
| Wykład | 15 | 8 | **3** | Egzamin | 50% |
| Ćwiczenia | 24 | 16 |  | Zaliczenie na ocenę | 50% |
| **Razem za zajęcia dydaktyczne** | **39** | **0** |  |  | |
| Praca własna studenta | 36 | 51 |  |  | |
| **Ogółem** | **75** | **75** |  |  | |

**Cele kształcenia dla przedmiotu**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Zapoznanie studentów z podstawową problematyką żywienia osób o zwiększonej aktywności fizycznej. |
|  | Zapoznanie studentów z różnymi dyscyplinami sportowymi. Wprowadzenie studentów w podstawowe zasady żywienia sportowców uprawiających różne dyscypliny sportu. |

**Efekty uczenia się**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **WIEDZA** | | | |
| **L.p.** | **Efekty przedmiotowe**  (Student zna i rozumie) | **Odniesienie do efektów kierunkowych** | **Metody weryfikacji**  **efektów uczenia się** |
|  | Zna i rozumie podstawowe zasady postępowania dietetycznego w sporcie. | Diet\_WG01 | egzamin pisemny |
|  | Potrafi dokonać oceny zapotrzebowania energetycznego ze względu na różną dyscyplinę sportu bądź inną formę wysokiej aktywności fizycznej. Potrafi wyjaśnić związek aktywności fizycznej z żywieniem. | Diet\_WG01 | egzamin pisemny, rozwiązywanie zadań i przykładów w trakcie zajęć |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **UMIEJĘTNOŚCI** | | | | |
| **L.p.** | **Efekty przedmiotowe**  (Student potrafi) | **Odniesienie do efektów kierunkowych** | **Metody weryfikacji**  **efektów uczenia się** |
|  | Potrafi kształtować umiejętności modyfikacji sposobu żywienia sportowców w zależności od charakteru wysiłku i celu treningowego. | Diet\_UK01  Diet\_UK02  Diet\_UK03  Diet\_UO01 | rozwiązywanie zadań i przykładów w trakcie zajęć |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **KOMPETENCJE SPOŁECZNE** | | | |
| **L.p.** | **Efekty przedmiotowe**  (Student jest gotów do) | **Odniesienie do efektów kierunkowych** | **Metody weryfikacji**  **efektów uczenia się** |
|  | Wykazuje odpowiedzialność zawodową dietetyka związaną z misją upowszechniania wartości zdrowego styl życia, zdrowego odżywiania oraz właściwej aktywności fizycznej w kontekście ewentualnych nieprawidłowości na gruncie aktywności sportowej. | Diet\_KO01  Diet\_KR01  Diet\_KK02  Diet\_KK03 | rozwiązywanie zadań i przykładów w trakcie zajęć |

**Treści kształcenia**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **L.p.** | **Treść kształcenia (tematyka zajęć)** | **Liczba godzin** | | | |
| **Wykład** | | **Ćwiczenia** | |
| **Studia stacjonarne** | **Studia niestacjonarne** | **Studia stacjonarne** | **Studia niestacjonarne** |
|  | Charakterystyka i rodzaj wysiłku fizycznego. Różne dyscypliny sportowe. | 2 | 1 | 3 | 2 |
|  | Fizjologia wysiłku fizycznego i jej związek z dietetyką. | 2 | 1 | 3 | 2 |
|  | Potrzeby odżywcze i energetyczne człowieka aktywnego fizycznie. | 2 | 1 | 3 | 2 |
|  | Żywienie w sporcie i wysiłku – podstawowe zalecenia żywieniowe. Rola prawidłowego nawodnienia organizmu oraz gospodarka wodno-elektrolitowa w wysiłku fizycznym. | 2 | 2 | 6 | 4 |
|  | Dieta w sportach wytrzymałościowych. | 2 | 1 | 3 | 2 |
|  | Dieta w sportach siłowych i szybkościowo-siłowych. | 2 | 1 | 3 | 2 |
|  | Suplementacja diety sportowca i osób aktywnych fizycznie. | 3 | 1 | 3 | 2 |
|  | **Razem** | **15 godz.** | **8 godz.** | **24 godz.** | **16 godz.** |

**Metody kształcenia**

|  |  |
| --- | --- |
| **Forma zajęć** | **Metody kształcenia** |
| **Wykład** | Wykład informacyjny i/lub problemowy z prezentacją multimedialną  Analiza przypadków i przykładów |
| **Ćwiczenia** | Analiza przypadków i przykładów  Dyskusja, debata, burza mózgów, grywalizacja  Rozwiązywanie zadań, ćwiczenia zespołowe, ćwiczenia laboratoryjne  Projektowanie, programowanie, symulacje |

**Warunki zaliczenia**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Sposób zaliczenia** | **Wagi (%)** | |
| **Wykład** | **Ćwiczenia** |
| Egzamin pisemny | 100 | 0 |
| Wykonanie zadań / ćwiczeń / projektu podczas zajęć | 0 | 40 |
| Wykonanie zadań / ćwiczeń / projektu poza zajęciami | 0 | 50 |
| Aktywność na zajęciach - obecność | 0 | 10 |
| **Razem** | **100%** | **100%** |

**Rozliczenie pracy własnej studenta**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **L.p.** | **Czynności w ramach pracy własnej** | **Szacowana liczba godzin** | |
| **Studia stacjonarne** | **Studia niestacjonarne** |
|  | Przygotowanie do udziału w zajęciach (np. wstępna lektura, przygotowanie lub zgromadzenie materiałów, pomocy naukowych, przygotowanie referatu lub prezentacji na zajęcia itp.) | 2 | 4 |
|  | Wykonanie ćwiczeń lub zadań po zajęciach (jako utrwalenie lub rozszerzenie treści z odbytych zajęć) | 2 | 4 |
|  | Realizacja zadania projektowego poza zajęciami | 2 | 4 |
|  | Lektura obowiązkowa | 12 | 15 |
|  | Obowiązkowe zapoznanie się z innymi materiałami lub treściami (np. materiałami audio, wideo, narzędziami, pomocami, oprogramowaniem, sprzętem, aktami prawnymi, dokumentacją, warunkami miejsca pracy itp.) | 8 | 10 |
|  | Przygotowanie do egzaminu | 10 | 14 |
|  | Przygotowanie do udziału w zajęciach (np. wstępna lektura, przygotowanie lub zgromadzenie materiałów, pomocy naukowych, przygotowanie referatu lub prezentacji na zajęcia itp.) | 2 | 4 |
|  | **Razem** | **36 godz.** | **51 godz.** |

**Literatura obowiązkowa**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Frączek B., Krzywański J., Krysztofiak H.v(2019) Dietetyka sportowa. PZWL Warszawa |
|  | Mizera J., Mizera K. (2017), Dietetyka sportowa: co jeść, by trenować efektywnie, wyd. Galaktyka, Łódź |
|  | Ainsworth B.E., Haskell W.L., Herrmann S.D., Meckes N., Bassett Jr D.R., Tudor-Locke C., Greer J.L., Vezina J., Whitt-Glover M.C., Leon A.S. (2011): Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. Medicine and Science in Sports and Exercise, 43(8):1575-1581. |

**Literatura uzupełniająca**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Bean A. (2019): Żywienie w sporcie. Wydawnictwo Zysk i S-ka, Warszawa. |

**Inne materiały dydaktyczne**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Materiały wykładowe i ćwiczeniowe udostępnione studentom przez prowadzących zajęcia |