**karta przedmiotu**

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Żywienie w sporcie i odnowie biologicznej |
| Rocznik studiów | 2019/20 |
| Kolegium | Medyczne |
| Kierunek studiów | Dietetyka |
| Poziom kształcenia | Studia pierwszego stopnia - licencjackie |
| Profil kształcenia | praktyczny |
| Specjalność | Dietetyka sportowa |
| Osoba odpowiedzialna | Mgr Jakub Tobiasz |

1. Wymagania wstępne (wynikające z następstwa przedmiotów)

|  |
| --- |
| Żywienie człowieka zdrowego, Podstawy dietetyki, Fizjologia człowieka |

1. Efekty uczenia się i sposób realizacji zajęć
   1. Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | Zdobycie umiejętności planowania żywienia w treningu, zawodach i w okresie regeneracji. |
| C2 | Umiejętność tworzenia planów żywieniowych w wybranych dyscyplinach sportowych. |
| C3 | Umiejętność regulowania masy ciała osób z nieprawidłową masą ciała poprzez plany żywieniowe. |

* 1. Przedmiotowe efekty uczenia się, z podziałem na wiedzę, umiejętności i kompetencje społeczne, wraz z odniesieniem do efektów uczenia się dla kierunku

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Lp. | Opis przedmiotowych efektów uczenia się | Odniesienie do efektów uczenia się dla kierunku |
| Po zaliczeniu przedmiotu student w zakresie **umiejętności** potrafi | | |
| P\_U01 | Planować żywienie w treningu, zawodach sportowych i w okresie regeneracji. | K\_U01, K\_U12 |
| P\_U02 | Tworzyć plany żywieniowe dla wybranych dyscyplin sportowych. | K\_U12 |
| P\_U03 | Tworzyć plany żywieniowe regulujące masę ciała. | K\_U12 |
| P\_U04 | Przygotować plan żywieniowy dla wybranego klubu sportowego. | K\_U01, K\_U12 |
| Po zaliczeniu przedmiotu student w zakresie **kompetencji społecznych** potrafi | | |
| P\_K01 | Postawić dobro pacjenta oraz grup społecznych na pierwszym miejscu. | K\_K04 |

* 1. Formy zajęć dydaktycznych oraz wymiar godzin i punktów ECTS

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Studia stacjonarne (ST) | | | | | | | |
| W | K | Ćw | L | ZP | P | eL | ECTS |
|  |  | 22 |  |  | 18 |  | 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Studia niestacjonarne (NST) | | | | | | | |
| W | K | Ćw | L | ZP | P | eL | ECTS |
|  |  | 16 |  |  | 14 |  | 3 |

* 1. Metody realizacji zajęć dydaktycznych

|  |  |
| --- | --- |
| Formy zajęć | Metoda realizacji |
| Ćwiczenia | Przedstawienie wiedzy praktycznej dotyczącej planowania żywienia w sporcie i odnowie biologicznej |
| Projekt | Tworzenie planów żywieniowych dla wybranych dyscyplin sportowych. Przygotowanie szkoleniowych projektów multimedialnych |

* 1. Treści kształcenia (oddzielnie dla każdej formy zajęć)

Ćwiczenia

|  |  |
| --- | --- |
| Lp. | Treści kształcenia realizowane w ramach ćwiczeń |
| Cw1 | Planowanie żywienia w treningu sportowym. |
| Cw2 | Planowanie żywienia w procesach zmęczenia i regeneracji. |
| Cw3 | Jadłospisy w wybranych dyscyplinach sportowych. |
| Cw4 | Planowanie żywienia w wybranych chorobach społecznych. |
| Cw5 | Jadłospisy regulujące masę ciała. |
| Cw6 | Profilaktyka chorób dietozależnych, tworzenie projektów edukacyjnych. |

Projekt

|  |  |
| --- | --- |
| Lp. | Treści kształcenia realizowane w ramach projektu |
| P1 | Planowanie żywienia w sporcie i w chorobach społecznych – profilaktyka zdrowotna. |

* 1. Korelacja pomiędzy efektami uczenia się, celami przedmiotu, a treściami kształcenia

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Efekt uczenia się | Cele przedmiotu | Treści kształcenia |
| P\_U01 | C1 | Cw1, Cw2, Cw6, P1 |
| P\_U02 | C2 | Cw3, P1 |
| P\_U03 | C3 | Cw4, Cw5, P1 |
| P\_U04 | C3 | P1 |
| P\_K01 | C1-C3 | Cw1, Cw2, Cw4, Cw6 |

* 1. Metody weryfikacji efektów uczenia się

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Efekt  uczenia się | Metoda oceny | Forma zajęć, w ramach której następuje weryfikacja efektu |
| P\_U01 | Pytania otwarte | Ćwiczenia |
| P\_U02 | Pytania otwarte | Ćwiczenia |
| P\_U03 | Pytania otwarte | Ćwiczenia |
| P\_U04 | Projekt | Projekt |
| P\_K01 | Obserwacja podczas zajęć | Ćwiczenia |

* 1. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Efekt uczenia się | Na ocenę 2  student nie potrafi | Na ocenę 3  student potrafi | Na ocenę 4  student potrafi | Na ocenę 5  student potrafi |
| P\_U01 | Planować żywienia w treningu, zawodach sportowych i regeneracji | Planować podstawy żywienia w treningu, zawodach sportowych i regeneracji w 51% | Planować żywienie w treningu, zawodach sportowych i regeneracji w 75% | Szczegółowo planować żywienie w treningu, zawodach sportowych i regeneracji w 90% |
| P\_U02 | Tworzyć planu żywieniowego dla wybranych dyscyplin sportowych | Tworzyć podstawowe plany żywieniowe dla wybranych dyscyplin sportowych w 51% | Tworzyć podstawowe plany żywieniowe dla wybranych dyscyplin sportowych w 75% | Tworzyć szczegółowe plany żywieniowe dla wybranych dyscyplin sportowych w 90% |
| P\_U03 | Tworzyć planu żywieniowego regulującego masę ciała | Tworzyć podstawowe plany żywieniowe regulujące masę ciała(51%) | Tworzyć podstawowe plany żywieniowe regulujące masę ciała (75%) | Tworzyć szczegółowe plany żywieniowe regulujące masę ciała (90%) |
| P\_U04 | Przygotować planu żywienia dla wybranego klubu sportowego | Przygotować podstawowy plan żywienia dla wybranego klubu sportowego w 51% | Przygotować podstawowy plan żywienia dla wybranego klubu sportowego w 75% | Przygotować szczegółowy plan żywienia dla wybranego klubu sportowego (90%) |
| P\_K01 | Stawiać dobra pacjenta oraz grup społecznych na pierwszym miejscu podczas wykonywania czynności zawodowych | Prawidłowo dostosować swoje działania do sytuacji diagnostycznej nie uwzględniając jednak ogólnie przyjętych zasad w kontaktach z pacjentem | Prawidłowo dostosować swoje działania do sytuacji diagnostycznej popełniając drobne błędy w ogólnie przyjętych zasadach dotyczących kontaktu z pacjentem | Prawidłowo dostosować swoje działania do sytuacji diagnostycznej stawiając przy tym dobro pacjenta oraz grup społecznych na pierwszym miejscu uwzględniając potencjalne korzyści i ryzyko podejmowanych działań |

* 1. Literatura

|  |
| --- |
| Literatura podstawowa |
| Żywienie w sporcie, I. Celejowa, Wyd. PZWL, Warszawa 2013 |
| Dieta i suplementacja w sporcie i rekreacji, A. Zając, S. Poprzęcki, M. Czuba, G.Zydek, A. Gołaś, Wyd. AWF w Katowicach, Katowice 2012 |
| Żywienie w sporcie: kompletny przewodnik, A. Bean, przeł. E.Wojtczak,Wyd. Zysk i S-ka, Poznań 2008. |

|  |
| --- |
| Literatura uzupełniająca |
| Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego, J. Górski, PZWL, Warszawa 2011 |
| Fizjologia sportu, K. Birch, D. MacLaren, K. George, przekł. J. Gromadzka-Ostrowska, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2008. |
| Zmęczenie i regeneracja sił: odnowa biologiczna, K. Gieremek, L. Dec, Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach, Wyd. 2 rozsz. i uzup., Agencja Wydaw.-Handlowa HAS-MED, Bielsko-Biała 2000. |

1. Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Rodzaje aktywności** | **Obciążenie studenta** | |
| **studia ST** | **studia NST** |
| Udział w C (UB) | 22h | 16h |
| Konsultacje do C (UB) | 4h | 3h |
| Samodzielne przygotowanie się do C, w tym przygotowanie do zaliczenia | 9h | 16h |
| Udział w i konsultacje do PN (UB) | 18h | 14h |
| Samodzielne przygotowanie się do zaliczenia PN | 11h | 15h |
| **Sumaryczne obciążenie pracą studenta** | **64h** | **64h** |
| **Punkty ECTS za przedmiot** | **3 ECTS** | **3 ECTS** |
| **Punkty ECTS za zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczycieli i studentów (UB)** | **2 ECTS** | **1 ECTS** |
| **Punkty ECTS za zajęcia kształtujące umiejętności praktyczne (PZ)** | **3 ECTS** | **3 ECTS** |