**karta przedmiotu**

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Odżywki i ich zastosowanie w sporcie |
| Rocznik studiów | 2019/2020 |
| 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)

|  |
| --- |
| Biochemia ogólna i żywności, Fizjologia człowieka |

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

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | Opanowanie przez studenta wiedzy dotyczącej podstaw wysiłku fizycznego i klasyfikacji środków wspomagających w sporcie. |
| C2 | Poznanie podstawowych substancji i środków przeciwdziałających procesom zmęczenia w sporcie. |
| C3 | Poznanie substancji i suplementów poprawiających możliwości wysiłkowe (energia siła, moc) w danej dyscyplinie sportu. |
| C4 | Zdobycie przez studenta umiejętności tworzenia planów suplementacji w zależności od indywidualnych cech zawodnika i wybranych dyscyplin sportowych. |
| C5 | Pozyskanie wiedzy dotyczącej organizacji pracy specjalisty żywienia w klubie lub organizacji sportowej oraz możliwości rozwoju wiedzy i doskonalenia umiejętności. |

* 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 **wiedzy** potrafi | | |
| P\_W01 | Opisać środki wspomagające w sporcie. | K\_W10 |
| P\_W02 | Opisać środki wspomagające organizm i poprawiające możliwości wysiłkowe organizmu oraz przeciwdziałające procesom zmęczenia. | K\_W10 |
| P\_W03 | Opisać zastosowanie środków i suplementów wspomagających wysiłek w danej dyscyplinie sportowej. | K\_W10 |
| Po zaliczeniu przedmiotu student w zakresie **umiejętności** potrafi | | |
| P\_U01 | Rozpoznać skład i zastosowanie podstawowych środków farmakologicznych i suplementów w wysiłku fizycznym. Wskazać substancje zakazane przez MKOL. | K\_U12 |
| P\_U02 | Zaplanować system suplementacji w wybranych dziedzinach sportowych. | K\_U12 |
| P\_U03 | Wdrożyć suplementację środkami wspomagającymi w wybranych dyscyplinach sportowych. | K\_U12 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Studia stacjonarne (ST) | | | | | | | |
| W | K | Ćw | L | ZP | P | eL | ECTS |
| 10 |  | 12 |  |  | 18 |  | 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Studia niestacjonarne (NST) | | | | | | | |
| W | K | Ćw | L | ZP | P | eL | ECTS |
| 10 |  | 10 |  |  | 10 |  | 3 |

* 1. Metody realizacji zajęć dydaktycznych

|  |  |
| --- | --- |
| Formy zajęć | Metoda realizacji |
| Wykład | Przekazanie wiedzy teoretycznej (prezentacja multimedialna) dotyczącej farmakologicznych środków wspomagających wysiłek fizyczny i przeciwdziałających zmęczeniu w sporcie. |
| Ćwiczenia | Przedstawienie wiedzy praktycznej dotyczącej tworzenia planu suplementacji w wybranych dyscyplinach sportowych. |
| Projekt | Tworzenie planów suplementacji odżywkami dla wybranych dyscyplin sportowych. Przygotowanie projektów multimedialnych. |

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

Wykład

|  |  |
| --- | --- |
| Lp. | Treści kształcenia realizowane w ramach wykładów |
| W1 | Reakcja organizmu na wysiłek fizyczny i procesy zmęczenia organizmu. |
| W2 | Środki wspomagające poprawiające właściwości wysiłkowe i przeciwdziałające zmęczeniu. |
| W3 | Planowanie odżywek w wybranych dyscyplinach sportowych. |

Ćwiczenia

|  |  |
| --- | --- |
| Lp. | Treści kształcenia realizowane w ramach ćwiczeń |
| Cw1 | Substancje wspomagające procesy energetyczne w wysiłku fizycznym. |
| Cw2 | Odżywki w zmęczeniu fizycznym. |
| Cw3 | Odżywki w zmęczeniu psychicznym. |
| Cw4 | Planowanie suplementacji w wybranych dyscyplinach sportowych. |
| Cw5 | Organizacja w klubie. |

Projekt

|  |  |
| --- | --- |
| Lp. | Treści kształcenia realizowane w ramach projektu |
| P1 | Rodzaje odżywek sportowych i podstawy planowania suplementacji w sporcie. |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Efekt uczenia się | Cele przedmiotu | Treści kształcenia |
| P\_W01 | C1, C2, C3 | W1, W2, W3 |
| P\_W02 | C2, C2, C3 | W1, W2, W3 |
| P\_W03 | C1, C2, C3 | W1, W2, W3 |
| P\_U01 | C3, | Cw1, Cw2, Cw3 |
| P\_U02 | C4, C5 | Cw4 |
| P\_U03 | C4, C5 | Cw4, Cw5, P1 |

* 1. Metody weryfikacji efektów uczenia się

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Efekt  uczenia się | Metoda oceny | Forma zajęć, w ramach której następuje weryfikacja efektu |
| P\_W01 | Pytania otwarte | Wykład |
| P\_W02 | Pytania otwarte | Wykład |
| P\_W03 | Pytania otwarte | Wykład |
| P\_U01 | Pytania otwarte | Ćwiczenia |
| P\_U02 | Pytania otwarte | Ćwiczenia |
| P\_U03 | Projekt | Projekt |

* 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\_W01 | Opisać środków wspomagających w sporcie. | Opisać podstawowe środki wspomagające w sporcie. | Opisać szczegółowo środki wspomagające w sporcie. | Opisać szczegółowo środki wspomagające w sporcie z uwzględnieniem klasyfikacji. |
| P\_W02 | Opisać środków wspomagających organizm i poprawiających możliwości wysiłkowe organizmu oraz przeciwdziałających procesom zmęczenia | Opisać podstawowe środki wspomagające organizm i poprawiające możliwości wysiłkowe organizmu oraz przeciwdziałające procesom zmęczenia | Opisać szczegółowo środki wspomagające  organizm i poprawiające możliwości wysiłkowe organizmu oraz przeciwdziałające procesom zmęczenia | Opisać szczegółowo środki wspomagające organizm i poprawiające możliwości wysiłkowe organizmu oraz przeciwdziałające procesom zmęczenia z uwzględnieniem klasyfikacji |
| P\_W03 | Opisać zastosowana środków i suplementów wspomagających wysiłek w danej dyscyplinie sportowej | Opisać podstawowe zastosowanie środków i suplementów wspomagających wysiłek w danej dyscyplinie sportowej | Opisać szczegółowo zastosowanie środków i suplementów wspomagających wysiłek w danej dyscyplinie sportowej | Opisać szczegółowo zastosowanie środków i suplementów wspomagających wysiłek w danej dyscyplinie sportowej z uwzględnieniem klasyfikacji |
| P\_U01 | Rozpoznać składu i zastosowania podstawowych środków farmakologicznych i suplementów w wysiłku fizycznym. Wskazać substancji zakazanych przez MKOL | Rozpoznać skład i zastosowanie podstawowych środków farmakologicznych i suplementów w wysiłku fizycznym. Wskazać podstawowe substancje zakazane przez MKOL | Rozpoznać skład i zastosowanie większości środków farmakologicznych i suplementów w wysiłku fizycznym. Wskazać większość substancji zakazanych przez MKOL | Rozpoznać skład i zastosowanie wszystkich poznanych środków farmakologicznych i suplementów w wysiłku fizycznym z uwzględnieniem klasyfikacji. Wskazać wszystkie substancje zakazane przez MKOL |
| P\_U02 | Zaplanować systemu suplementacji w wybranych dziedzinach sportowych | Zaplanować podstawowy system suplementacji w wybranych dziedzinach sportowych | Zaplanować rozbudowany system suplementacji w wybranych dziedzinach sportowych | Zaplanować kompletny system suplementacji w wybranych dziedzinach sportowych z uwzględnieniem klasyfikacji |
| P\_U03 | Wdrożyć suplementacji środkami wspomagającymi w wybranych dyscyplinach sportowych | Wdrożyć podstawową suplementację środkami wspomagającymi w wybranych dyscyplinach sportowych | Wdrożyć rozszerzoną suplementację środkami wspomagającymi w wybranych dyscyplinach sportowych | Wdrożyć kompleksową suplementację środkami wspomagającymi z uwzględnieniem klasyfikacji w wybranych dyscyplinach sportowych |

* 1. Literatura

|  |
| --- |
| Literatura podstawowa |
|  |
| Żywienie w sporcie, I. Celejowa, Wydaw. PZWL, Warszawa 2014 |
| Dieta i suplementacja w sporcie i rekreacji, A. Zając, S. Poprzęcki, M. Czuba, G.Zydek, A. Gołaś, AWF Katowice, Katowice 2012 |

|  |
| --- |
| Literatura uzupełniająca |
| Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego, J. Górski, PZWL, Warszawa 2011 |
| Fizjologia sportu, K. Birch, D. MacLaren, K. George ; przekł. J, Gromadzka-Ostrowska, Wydaw. 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 W (UB) | 10h | 10h |
| Konsultacje do W (UB) | 2h | 2h |
| Samodzielne studiowanie tematyki W, w tym przygotowanie do egzaminu/zaliczenia | 3h | 3h |
| Udział w C (UB) | 12h | 10h |
| Konsultacje do C (UB) | 2h | 2h |
| Samodzielne przygotowanie się do C, w tym przygotowanie do zaliczenia | 5h | 7h |
| Udział w i konsultacje do PN (UB) | 18h | 10h |
| Samodzielne przygotowanie się do zaliczenia PN | 11h | 19h |
| **Sumaryczne obciążenie pracą studenta** | **63h** | **63h** |
| **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)** | **2 ECTS** | **2 ECTS** |