

Żywienie i suplementacja w sporcie - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Żywienie i suplementacja w sporcie
Kod przedmiotu	16.1-WL-WF-ŻSS
Wydział	Wydział Nauk Biologicznych
Kierunek	Wychowanie fizyczne / nauczycielska
Profil	praktyczny
Rodzaj studiów	drugiego stopnia z tyt. magistra
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2022/2023

Informacje o przedmiocie	
Semestr	3
Liczba punktów ECTS do zdobycia	3
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	dr inż. Anna Gawrońska

Formy zajęć					
Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze (stacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (stacjonarne)	Liczba godzin w semestrze (niestacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (niestacjonarne)	Forma zaliczenia
Wykład	15	1	9	0,6	Zaliczenie na ocenę
Laboratorium	15	1	9	0,6	Zaliczenie na ocenę

Cel przedmiotu

Celem przedmiotu jest nabycie wiedzy i umiejętności z zakresu postępowania żywieniowego u osób ze uprawiających sport oraz rekreację ze specjalnymi potrzebami żywieniowymi.

Wymagania wstępne

Obowiązuje wiedza i umiejętności zdobyte w procesie dotychczasowego kształcenia w ramach obowiązkowych przedmiotów związanych z żywieniem człowieka

Zakres tematyczny

Wykłady

Wykład wprowadzający (informacje o przedmiocie i zapoznanie z karta przedmiotu). Zasady żywienia w wysiłku fizycznym u osób w różnym wieku i stanie metabolicznym z uwzględnieniem węglowodanów, białka, tłuszczów, witamin, składników mineralnych oraz wody. Żywienie osób uprawiających różne, wybrane dyscypliny sportu. Suplementy, odżywki i fitopreparaty wspomagające sprawność i wydolność organizmu (charakterystyka najskuteczniejszych suplementów i fitopreparatów stosowanych w sporcie).

Laboratorium

Opracowanie zaleceń żywieniowych i diet dla osób w różnym wieku i stanie metabolicznym (uprawiających sport lub w trakcie rekonwalescencji) .

Metody kształcenia

- metody poszukujące: ćwiczenia praktyczne – obliczeniowe w ramach ćwiczeń komputerowych (programy dietetyczne)
- metody podające: wykłady i prezentacja ćwiczeń z wykorzystaniem technik multimedialnych
- metody aktywizujące: dyskusja, praca w grupach na wytyczony przez prowadzącego temat (burza mózgów), analiza wyników badań, wywiad żywieniowy.

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągania efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Potrafi rekomendować indywidualny plan żywieniowy do potrzeb uczestnika zajęć sportowych w różnym wieku	K2_K06	- kolokwium - obserwacja i ocena aktywności na zajęciach - odповідź ustna - projekt	- Wykład - Laboratorium

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Wykazuje aktywność i kreatywność w samodzielnym określeniu priorytetów i podejmuje działania służące realizacji określonych przez siebie lub innych zadań	K2_K05	- obserwacja i ocena aktywności na zajęciach - odpowiedź ustna - projekt	Laboratorium
Potrafi prezentować opracowania z wykorzystaniem środków audiowizualnych.	K2_U06	projekt	Laboratorium
Zna i rozumie procesy fizykochemicznych i fizjologiczne zachodzące w organizmie i racjonalnego żywienia w ustalaniu diety	K2_W01 K2_W03 K2_W06	- kolokwium - obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	- Wykład - Laboratorium

Warunki zaliczenia

Podstawa zaliczenia przedmiotu są: obecność na wykładach i ćwiczeniach, aktywność, oceny cząstkowe (kolokwium lub odpowiedź ustna w trakcie ćwiczeń laboratoryjnych), stworzenie projektu żywieniowego dla wybranej osoby, wynik pisemnego kolokwium obejmującego materiał wykładów. Ocena końcowa to 50% wartości oceny z wykładów oraz 50 % wartości oceny z ćwiczeń laboratoryjnych.

Ocena końcowa: to średnia arytmetyczna wszystkich form przewidzianych do realizacji przedmiotu. Wyniki średniej arytmetycznej ustala się zgodnie z zasadą: średnia 3,25 stanowi ocenę końcową 3,5; średnia 3,75 stanowi ocenę końcową 4,0; średnia 4,25 stanowi ocenę końcową 4,5; średnia 4,75 stanowi ocenę końcową 5,0.

Literatura podstawowa

1. Ciborowska H., Rudnicka A., Dietetyka. Żywnie zdrowego i chorego człowieka, PZWL 2018
2. Bean A.: Żywnie w sporcie. Kompletny przewodnik. ZYSK I SK-A, Poznań 2014
3. Lim M. Y., O'Neale Roach J.: Metabolizm i żywnie. Seria Crash Course. Wydawnictwo Elsevier, Urban & Partner, Wrocław 2014.
4. Jarosz M (red.): Normy żywnie dla populacji Polski. Instytut Żywności i Żywnie, Warszawa 2020.
5. Zajac Z. (red.): Dietetyczne i suplementacyjne wspomaganie procesu treningowego. Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach, Katowice 2010.
6. Celejowa I.: Żywnie w sporcie. PZWL, 2014

Literatura uzupełniająca

Czasopisma i publikacje naukowe dostępne w Bibliotece Uniwersyteckiej UZ, cyfrowe bazy danych – www.bu.uz.zgora.pl

Uwagi

Ćwiczenia połączone (minimum 1,5 h)

Zmodyfikowane przez dr inż. Anna Gawrońska (ostatnia modyfikacja: 25-04-2022 13:35)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ