

	ZAŁĄCZNIK	Wydanie II 11 lutego 2016 r.	Symbol Z-5.4-1-2
	Karta przedmiotu rok akademicki 2017/2018		

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu

KARTA PRZEDMIOTU

1. Nazwa przedmiotu:	Żywnienie i odnowa biologiczna				
2. Kod przedmiotu:	16,9				
3. Okres ważności karty:	Ważna od roku akademickiego 2015-2018				
4. Forma kształcenia:	Studia pierwszego stopnia 1				
5. Forma studiów:	stacjonarne				
6. Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
7. Profil studiów:	Praktyczny P				
8. Specjalność:	Instruktorsko Trenerska				
9. Semestr:	Piąty, szósty				
10. Jedn. prowadz. przedmiot:	Instytut Kultury Fizycznej i Zdrowia				
11. Prowadzący przedmiot:	dr Andrzej Samołyk				
12. Grupa przedmiotów:	Przedmiot z zakresu zajęć do wyboru z zakresu specjalności				
13. Status przedmiotu:	obligatoryjny				
14. Język prowadzenia zajęć:	polski				
15. Przedmioty wprowadzające oraz wymagania wstępne:					
Ogólna wiedza z zakresu fizjologii na temat funkcjonowania organizmu, z zakresu biochemii na temat przemian energetycznych ustroju, z zakresu teorii sportu i treningu na temat zasad treningu i obciążeń, opanowanie teoretyczne zagadnień z poprzednich zajęć.					
16. Cel przedmiotu:					
Głównym celem przedmiotu jest wyposażenie studentów w wiedzę dotyczącą zasad racjonalnego żywienia w ustalaniu diety sportowca w zależności od rodzaju uprawianej dyscypliny sportowej oraz okresu treningowego, oraz ocena manipulacji dietetycznych w aspekcie zdolności wysiłkowych i zdrowia zawodnika. Celem przedmiotu jest także zapoznanie studentów z zasadami optymalizacji procesów wyczerpania w sporcie, z zagadnieniami dotyczącymi reakcji organizmu na zwiększone obciążenia wywołane wysiłkiem fizycznym. Celem dodatkowym jest zapoznanie studentów z najnowszymi metodami i środkami stosowanymi w odnowie biologicznej.					
17. Efekty kształcenia:					
Ozn.	Opis efektu kształcenia	Metoda realizacji efektu kształcenia	Metoda sprawdzenia efektu kształcenia	Forma prowadzenia zajęć	Odniesienie do efektów dla specjalności/ kierunku studiów
W	Student zna podstawowe zabiegi fizykoterapeutyczne stosowane w sporcie i ich znaczenie oraz metody i środki stosowane w odnowie biologicznej. Student ma wiedzę dotyczącą zasad racjonalnego żywienia w sporcie. Student powinien znać podstawowe objawy zmęczenia oraz zasady kontroli obciążeń wysiłkowych oraz procesów restrykcji powysiłkowej. Student ma wiedzę na temat znaczenia żywienia w procesie	Metody podające: wykład informacyjny; objaśnienia; Metoda eksponująca: film, pokaz multimedialny; Metoda ćwiczebna w toku podającym i poszukującym (dyskusja, praca ze sprzętem specjali-	Pisemne kolo-kwium.	W/ Ćw	K_W01 (+++) K_W02 (+++) K_W11 (++)

	odnowy biologicznej sportowca.	stycznym do odnowy biologicznej, foliami, książką, atlasem)			
U	Student powinien posiadać umiejętność przeprowadzenia analizy i interpretacji wskaźników zmęczenia i przetrenowania oraz planowania i programowania zabiegów odnowy biologicznej w sporcie. Student powinien opanować teoretycznie zastosowanie współczesnych metod odnowy biologicznej w pracy ze sportowcami. Student potrafi ustalić dietę sportowca w zależności od rodzaju uprawianej dyscypliny sportowej oraz okresu treningowego. Student potrafi określić zaburzenia pokarmowe występujące u sportowców i sposób zapobiegania im.	wykład problemowy; pokaz, demonstracja; metody praktyczne: ćwiczenia przedmiotowe (praca ze sprzętem specjalistycznym do odnowy biologicznej, foliami, książką, atlasem)	pisemne kolokwium, zadania wykonane indywidualnie i grupowo.	W/Ćw	K_U02 (+) K_U03 (++)
K	Student powinien posiadać umiejętność przeprowadzenia analizy i interpretacji wskaźników zmęczenia i przetrenowania oraz planowania i programowania zabiegów odnowy biologicznej w sporcie. Student powinien opanować teoretycznie zastosowanie współczesnych metod odnowy biologicznej w pracy ze sportowcami. Student potrafi ustalić dietę sportowca w zależności od rodzaju uprawianej dyscypliny sportowej oraz okresu treningowego, Student potrafi określić zaburzenia pokarmowe występujące u sportowców i sposób zapobiegania im.	dyskusja kierowana; dyskusja o charakterze wolnym, burza mózgów	Podsumowanie, samoocena efektów kształcenia lub obserwacja podejmowanych przez studenta działań podczas ćwiczeń przedmiotowych	W/Ćw	K_K01 (++) K_K02 (++)
18. Formy i wymiar zajęć:		Stacjonarne, V semestr -wykład : 15 godzin, VI semestr -ćwiczenia: 15 godzin			
19. Treści kształcenia:					
WYKŁADY: V semestr: 1. POŻYWIENIE I SKŁADNIKI ODŻYWCZE. PODSTAWOWE SKŁADNIKI POKARMOWE. ILOŚCIOWE I JAKOŚCIOWE ZAPOTRZEBOWANIE POŻYWIENIA ORAZ PŁYNÓW. (1) 2. ENERGIA I JEJ ŹRÓDŁA. PRZEMIANA MATERII I ENERGII. ZNACZENIE ZBILANSOWANEJ DIETY W WYSIŁKU FIZYCZNYM. BILANS ENERGETYCZNY ORGANIZMU. (2) 3. ENERGIA I SPRAWNOŚĆ ENERGETYCZNA, SKŁADNIKI WYDATKOWANIA ENERGII, RÓWNOWAGA ENERGETYCZNA, MECHANIZM I ŹRÓDŁA ENERGII DLA WYTWARZANIA SIŁY W MIĘŚNIACH, ZAPASY „PALIWA” ENERGETYCZNEGO W MIĘŚNIACH, BILANS ENERGETYCZNY WYSIŁKÓW FIZYCZNYCH. (2) 4. WĘGLOWODANY, ORAZ ICH ZNACZENIE W WYSIŁKU FIZYCZNYM. (2) 5. BIAŁKA I TŁUSZCZE ORAZ ICH ZNACZENIE W WYSIŁKU FIZYCZNYM. (2) 6. TEORIA ZMĘCZENIA – RODZAJE ZMĘCZENIA, ZNUŻENIE, MONOTONIA, PRZEMĘCZENIE, PRZETRENOWANIE. FIZJOLOGICZNE PODSTAWY ZDOLNOŚCI WYSIŁKOWEJ – DETERMINANTY WARUNKUJĄCE WYDOLNOŚĆ FIZYCZNĄ, CZYNNIKI LIMITUJĄCE WYDOLNOŚĆ FIZYCZNĄ. (2) 7. ZNACZENIE ŻYWIENIA W PROCESIE ODNOWY BIOLOGICZNEJ SPORTOWCA. (1) 8. ZADANIA I POTRZEBY W ZAKRESIE ODNOWY BIOLOGICZNEJ. OGÓLNE ZASADY POSTĘPOWANIA ODNAWIAJĄCEGO. PROGRAMOWANIE ZABIEGÓW ODNOWY BIOLOGICZNEJ W SPORCIE. (2) 9. KOŁOKWIUM. (1) ĆWICZENIA: VI semestr: 1. DOZWOLONE WSPOMAGANIE DIETY W SPORCIE. ANTYKATABOLIKI, ANTYOKSYDANTY, ZABURZENIA POKARMOWE SPORTOW-					

CÓW I ZAPOBIEGANIE IM, DOPING W SPORCIE. (1) 2. PRZYKŁADOWE ROZWIĄZANIA DIETETYCZNO-SUPLEMENTACYJNE, PRZYKŁADOWE JADŁOSPISY. (1) 3. WITAMINY I ICH ZNACZENIE W WYSIŁKU FIZYCZNYM. (1) 4. SKŁADNIKI MINERALNE, MIKRO I MAKROELEMENTY ORAZ ICH ZNACZENIE W WYSIŁKU FIZYCZNYM. (1) 5. WODA, RÓWNOWAGA WODNA, NAWODNIENIE ZAWODNIKA W TAKCIE, PRZED I PO WYSIŁKU. (1) 6. UTRZYMANIE STAŁEJ MASY CIAŁA. WŁAŚCIWY SKŁAD I MASA CIAŁA, STRATEGIE UTRZYMANIA I SZYBKIEGO OBNIŻANIA MASY CIAŁA, IMPLIKACJE ZDROWOTNE TEGO ZJAWISKA, DIETA WEGETARIAŃSKA. (1) 7. MECHANIZMY ROZWOJU ZMĘCZENIA PODCZAS DŁUGOTRWAŁEJ PRACY O UMIARKOWANEJ INTENSYWNOŚCI. ROZWÓJ ZMĘCZENIA PODCZAS KRÓTKOTRWAŁEJ PRACY O KRÓTKIEJ INTENSYWNOŚCI. PRÓG ODCZUWANIA ZAKŁÓCEŃ HOMEOSTAZY PODCZAS PRACY FIZYCZNEJ. (1) 8. OCENA OBIEKTYWNA I SUBIEKTYWNA ZMĘCZENIA. WSKAŹNIK CIĘŻKOŚCI PRACY I JEGO ZNACZENIE W OCENIE INTENSYWNOŚCI WYSIŁKU. RODZAJE ZMĘCZENIA: OSTRE, PRZEWLEKŁE, PODOSTRE, WYCZERPANIE. ZMĘCZENIE NARZĄDOWE- LOKALNE, ZMĘCZENIE OGÓLNOUSTROJOWE. BIOLOGICZNA ROLA ZMĘCZENIA. POMIAR ZMIAN STĘŻENIA MLECZANU ORAZ PARAMETRÓW RÓWNOWAGI Kwasowo-Zasadowej PODCZAS WYSIŁKU I PO JEGO ZAKOŃCZENIU JAKO KRYTERIUM ZMĘCZENIA. (1) 9. ZNACZENIE I PRZEBIEG PROCESÓW WYPOCZYNKU W SPORCIE. FAZOWY PRZEBIEG PROCESÓW WYPOCZYNKOWYCH. WYPOCZYNEK CZYNNY I BIERNY. METODY OPTIMALIZACJI PROCESÓW RESTYTUCJI POWYSIŁKOWEJ W RÓŻNYCH DYSCYPLINACH SPORTU. CZYNNIKI WARUNKUJĄCE WŁAŚCIWY PRZEBIEG PROCESÓW WYPOCZYNKOWYCH. ZJAWISKO SUPERKOMPENSACJI. (1) 10. METODY I ŚRODKI W ODNOWIE BIOLOGICZNEJ. PODSTAWOWE ZABIEGI FIZYKOTERAPEUTYCZNE I ICH ZNACZENIE. LECZENIE CIEPŁEM. SAUNA FIŃSKA. PRAKTYCZNE ĆWICZENIA DOTYCZĄCE KORZYSTANIA Z SAUNY, OKŁADY PARAFINOWE. (1) 11. DZIAŁANIE ZIMNA NA ORGANIZM. KRIOTERAPIA OGÓLNOUSTROJOWA. (1) 12. ŚWIATŁOLECZNICTWO. PROMIENIOWANIE PODCZERWONE, PROMIENIOWANIE NADFIOLETOWE. ULTRADŹWIĘKI – METODA TRADYCYJNA I FONOFOREZA. (1) 13. TERAPEUTYCZNE WŁAŚCIWOŚCI PRĄDU. ELEKTROLECZNICTWO, MAGNETOTERAPIA. (1) 14. BOROWINA, WODY MINERALNE I LECZNICZE. KLIMATOLOGIA. (1) 15. KOŁOKWIUM. (1)	
20. Egzamin:	Nie
21. Literatura podstawowa: 1. Żywnienie człowieka : podstawy nauki o żywieniu. T. 1 / pod red. Jana Gawęckiego i Lecha Hryniewieckiego. - [Wyd. 2 poprawione]. - Warszawa : PWN, 2005. 2. Kompendium wiedzy o żywności, żywieniu i zdrowiu : praca zbiorowa / pod red. Jana Gawęckiego i Teresy Mossor-Pietraszewskiej ; aut. Janusz Czapski [i in.]. - Wyd. 1, dodr. 3. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2008. 3. Wybrane zagadnienia z higieny i promocji zdrowia : dla studentów wychowania fizycznego / pod red. naukową Grzegorza Raczynskiego ; Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego (Warszawa). - Warszawa : Wydaw. AWF, 2001. 4. Żywnienie i suplementacja w sporcie / [Adam Zajac, Stanisław Poprzęcki, Zbigniew Waśkiewicz] ; Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach. - Katowice : Akademia Wychowania Fizycznego, 2007. 5. Problematyka odnowy biologicznej w sporcie : (podręcznik dla studentów) / Krzysztof Gieremek, Lechosław Dec ; Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach. - Katowice : Wydaw. AWF, 1990. 6. Zmęczenie i regeneracja sił : odnowa biologiczna / Krzysztof Gieremek , Lechosław Dec. - Wyd. 3. - Katowice : P.H. HAS-MED, 2007. 7. Podstawy prawidłowego żywienia człowieka : zalecenia żywieniowe dla ludności w Polsce / Światosław Ziemiański. - Warszawa : Instytut Danone - Fundacja Promocji Zdrowego Żywienia, 1998.; 8. Żywnienie i suplementacja w sporcie, rekreacji i stanach chorobowych / Adam Zajac, Grzegorz Zydek, Małgorzata Michalczyk, Stanisław Poprzęcki, Miłosz Czuba, Artur Gołaś, Bożena Boruta-Gojny ; Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach. - Katowice : Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki, 2014.	
22. Literatura uzupełniająca: 1. Jaskólska A., Bogucka M., Świstak R., Jaskólski A. Mechanizmy powstawania, objawy i następstwa opóźnionej bolesności mięśni szkieletowych (DOMS). <i>Medicina Sportiva</i> 2002, 6:189- 201. 2. Odnowa biologiczna w piłce nożnej / Marek Jendrysek. - Racibórz : Wydawnictwo "Profil" Sp.j. Magorzata i Piotr Kaste-lik, cop. 2006. 3. Zapotrzebowanie na wodę i elektrolity: efekt wysiłku fizycznego i warunków otoczenia / Ronald J. Maughan.// <i>Sport Wy-czynowy</i> 2004, nr 3-4, s. 43-51 4. Fizykoterapia / Tadeusz Mika, Wojciech Kasprzak. - Wyd. 4 uzup. - Warszawa : Wydaw. Lekarskie PZWL, 2006. 5. Fizjoterapia / Anna Straburzyńska-Lupa, Gerard Straburzyński. - Wyd. 3 rozsz. i uzup.- dodruk. - Warszawa : Wydawnic-two Lekarskie PZWL, 2006. 6. Podstawy fizjoterapii. Cz. 2, Teoria - metodyka - praktyka : podręcznik dla studentów AWF / Janusz Nowotny ; Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach. - Wyd. 3. - Katowice : Wydawnictwo AWF, 2000.	

23. Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów kształcenia:			
Lp.	Forma zajęć	Liczba godzin kontaktowych / pracy studenta	
1	Wykład	15/15 (przygotowanie się do zajęć, do kolokwium)	
2	Ćwiczenia	15/15 (przygotowanie się do zajęć, do kolokwium)	
3	Konwersatoria praca własna	-	
4	Laboratorium	-	
5	Projekt	-	
6	Seminarium	-	
7	Inne: - Wykonanie prezentacji - Przygotowanie referatu	- -	
Suma godzin		30/30	
24. Suma wszystkich godzin:		60	25. Liczba punktów ECTS: 2
26. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego:		1	27. Liczba punktów ECTS uzyskanych w wyniku samodzielnej pracy studenta: 1
Efekt kształcenia	Ocena	Opis wymagań	
K_W01 (+++) K_W02 (+++) K_W11 (++)	bdb	Student ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę na temat zasad żywienia i odnowy biologicznej w treningu sportowym i rekreacyjnym, biegle zna fakty z zakresu nauk biomedycznych, definiuje pojęcia z zakresu żywienia i odnowy biologicznej w sposób pełny. Posiada wiedzę oraz kompetencje metodyczne z zakresu racjonalnego żywienia sportowca, prowadzenia zabiegów odnowy biologicznej. Bardzo dobrze zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, samodzielnie i prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty, Potrafi posługiwać się podstawowym sprzętem i aparaturą. Potrafi podjąć działania profilaktyczne. Posiada zdolność koncentracji, rozbudowaną pewność siebie i zaufanie do siebie i własnych możliwości	
	db plus	Student ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę na temat zasad żywienia i odnowy biologicznej w treningu sportowym i rekreacyjnym, zna lepiej niż dobrze omawiane fakty z zakresu nauk biomedycznych, definiuje większość pojęć z zakresu żywienia i odnowy biologicznej w sposób więcej niż zadowalający. Posiada wiedzę oraz kompetencje metodyczne z zakresu racjonalnego żywienia sportowca, prowadzenia zabiegów odnowy biologicznej. Bardziej niż dobrze zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, z niewielką pomocą prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty Potrafi zadowalająco posługiwać się podstawowym sprzętem i aparaturą. Potrafi podjąć działania profilaktyczne. Posiada zdolność koncentracji, rozbudowaną pewność siebie i zaufanie do siebie i własnych możliwości	
	db	Student ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę na temat zasad żywienia i odnowy biologicznej w treningu sportowym i rekreacyjnym, zna omawiane fakty z zakresu nauk biomedycznych, definiuje większość pojęć z zakresu żywienia i odnowy w sposób zadowalający. Dobrze zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, z pomocą prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty Potrafi posługiwać się podstawowym sprzętem i aparaturą. Potrafi podjąć działania profilaktyczne. Posiada zdolność koncentracji, rozbudowaną pewność siebie i zaufanie do siebie i własnych możliwości	
	dst plus	Student posiada poszerzoną ogólną wiedzę na temat zasad żywienia i odnowy biologicznej w treningu sportowym i rekreacyjnym, w stopniu bardziej niż poprawnym zna omawiane fakty z zakresu nauk biomedycznych, jest w stanie z minimalną pomocą zdefiniować podstawowe pojęcia z zakresu żywienia i odnowy dostatecznie zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, z niewielką pomocą formułuje wnioski i interpretuje fakty Potrafi bardziej niż dostatecznie posługiwać się podstawowym sprzętem i aparaturą. Potrafi podjąć działania profilaktyczne. Posiada więcej niż dostateczną zdolność koncentracji i zaufanie do siebie i własnych możliwości	
	dst	Student posiada ogólną wiedzę na temat zasad żywienia i odnowy biologicznej w treningu sportowym i rekreacyjnym, w stopniu poprawnym zna omawiane fakty z zakresu nauk biomedycznych, jest w stanie z pomocą zdefiniować podstawowe pojęcia z zakresu żywienia i odnowy, dostatecznie zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, z pomocą formułuje wnioski i interpretuje fakty Potrafi dostatecznie posługiwać się podstawowym sprzętem i aparaturą. Potrafi podjąć działania profilaktyczne. Posiada dostateczną zdolność koncentracji i zaufanie do siebie i własnych możliwości	
	ndst	Student nie ma podstawowej wiedzy na temat zasad żywienia i odnowy biologicznej w treningu sportowym i rekreacyjnym, nie zna terminologii używanej w naukach o kulturze fizycznej, nie potrafi podjąć działań profilaktycznych	
K_U02 (+) K_U03 (++)	bdb	Student potrafi wszechstronnie wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. Posiada umiejętność przeprowadzenia analizy i interpretacji wskaźników zmęczenia i przetrenowania oraz planowania i programowania zabiegów odnowy biologicznej w sporcie. Zna teoretycznie zastosowanie współczesnych metod odnowy biologicznej w pracy ze sportowcami. Potrafi ustalić dietę sportowca w zależności od rodzaju uprawianej dyscypliny sportowej oraz okresu treningowego, potrafi określić zaburzenia pokarmowe występujące u sportowców i sposób zapobiegania im. Dokonuje kompleksowej analizy zjawisk odnowy biologicznej na podstawie samodzielnych dobranych przykładów, logicznie i jasno konstruuje swe	

		wypowiedzi
	db plus	Student potrafi wszechstronnie (z niewielkimi błędami) wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. Posiada umiejętność przeprowadzenia analizy i interpretacji (z niewielką pomocą) wskaźników zmęczenia i przetrenowania oraz planowania i programowania zabiegów odnowy biologicznej w sporcie. Zna teoretycznie zastosowanie współczesnych metod odnowy biologicznej w pracy ze sportowcami. Potrafi ustalić dietę sportowca (z niewielką pomocą) w zależności od rodzaju uprawianej dyscypliny sportowej oraz okresu treningowego, potrafi określić zaburzenia pokarmowe występujące u sportowców i sposób zapobiegania im. Dokonuje kompleksowej analizy (z niewielką pomocą) zjawisk odnowy biologicznej na podstawie samodzielnych dobranych przykładów, logicznie i jasno konstruuje swe wypowiedzi
	db	Student potrafi umiejętnie i dobrze wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi względnie poprawnie posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. Posiada umiejętność przeprowadzenia analizy i interpretacji (z niewielką pomocą) wskaźników zmęczenia i przetrenowania oraz planowania i programowania zabiegów odnowy biologicznej w sporcie. Zna teoretycznie zastosowanie współczesnych metod odnowy biologicznej w pracy ze sportowcami. Potrafi ustalić dietę sportowca (z niewielką pomocą) w zależności od rodzaju uprawianej dyscypliny sportowej oraz okresu treningowego, potrafi określić zaburzenia pokarmowe występujące u sportowców i sposób zapobiegania im. Dokonuje prawidłowej analizy zjawisk z zakresu odnowy biologicznej na podstawie typowych przykładów, poprawnie, z niewielką ilością błędów konstruuje swe wypowiedzi
	dst plus	Student potrafi umiejętnie i dobrze (z niewielkimi błędami) wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi względnie poprawnie posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. Posiada umiejętność przeprowadzenia analizy i interpretacji (z niewielką pomocą) wskaźników zmęczenia i przetrenowania oraz planowania i programowania zabiegów odnowy biologicznej w sporcie. Zna teoretycznie zastosowanie współczesnych metod odnowy biologicznej w pracy ze sportowcami. Potrafi ustalić dietę sportowca (z niewielką pomocą) w zależności od rodzaju uprawianej dyscypliny sportowej oraz okresu treningowego, potrafi określić zaburzenia pokarmowe występujące u sportowców i sposób zapobiegania im. Dokonuje kompleksowej analizy (z niewielką pomocą) zjawisk odnowy biologicznej na podstawie samodzielnych dobranych przykładów, logicznie i jasno konstruuje swe wypowiedzi
	dst	Student potrafi dostatecznie dobrze wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada dostateczną umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi w formie podstawowej posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. Posiada umiejętność przeprowadzenia analizy i interpretacji (z niewielką pomocą) wskaźników zmęczenia i przetrenowania oraz planowania i programowania zabiegów odnowy biologicznej w sporcie. Zna teoretycznie zastosowanie współczesnych metod odnowy biologicznej w pracy ze sportowcami. Potrafi ustalić dietę sportowca (z dużą pomocą) w zależności od rodzaju uprawianej dyscypliny sportowej oraz okresu treningowego, potrafi określić zaburzenia pokarmowe występujące u sportowców i sposób zapobiegania im. Jest w stanie z pomocą dokonać analizy zjawisk z zakresu odnowy biologicznej, wypowiedzi konstruowane są względnie poprawnie choć wymagają poprawek
	ndst	Student nie potrafi wykorzystywać podstawowej wiedzy teoretycznej, nie przedstawia, własnych poglądów, nie zna literatury w danej dziedzinie. Nie posiada umiejętności zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Nie zna języka naukowego w tej dyscyplinie. Nie zna pojęć z zakresu diagnostyki funkcjonalnej i treningu funkcjonalnego, nie formułuje wniosków ani działań.
K_K01 (++) K_K02 (++)	o.	Student aktywnie uczestniczy w dyskusji prezentując własny punkt widzenia i argumentując go, rzetelnie i terminowo realizuje powierzone zadania, z własnej inicjatywy poszerza zakres wiedzy z przedmiotu. Student ma świadomość znaczenia działań w zakresie racjonalnego żywienia i odnowy biologicznej w procesie treningu sportowego i rekreacji, potrafi odnieść zdobytą wiedzę i umiejętności w przyszłej pracy i w życiu codziennym. Posiada przekonanie o wartości zdobytych umiejętności oraz wiedzy.
	no.	Student nie uczestniczy w dyskusjach i zajęciach praktycznych, nie potrafi ocenić poziomu swoich kompetencji w zakresie wiedzy nauk biomedycznych oraz żywienia i odnowy biologicznej w sporcie i rekreacji.
28. Uwagi:		

Zatwierdzono:

.....
(data i podpis prowadzącego)

.....
(data i podpis)