

	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 sportowca				
2. Kod przedmiotu:	16,3				
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:	Odnowa Biologiczna				
9. Semestr:	piąty				
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.					
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.					
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	Posiada podstawową wiedzę w zakresie fizykochemicznych i biologicznych podstaw energetyki wysiłku fizycznego Zna mechanizmy efektów aktywności ruchowej	Metody podające: wykład informacyjny; objaśnienia; Metoda eksponująca: film, pokaz multimedialny; Metoda ćwiczebna w toku podającym i poszukującym (dyskusja, praca z foliami, książką, atlasem)	Pisemne kollokwium.	W/ Ćw	K_W02 (+++) K_W07 (++)
U	Potrafi ułożyć odpowiednią dietę w zależności od rodzaju dyscypliny sportowej	wykład problemowy; pokaz, demonstracja;	pisemne kollokwium, zadania	W/Ćw	K_U12 (+++)

		metody praktyczne: ćwiczenia przedmiotowe (praca ze sprzętem specjalistycznym do odnowy biologicznej, foliami, książką, atlasem)	wykonane indywidualnie i grupowo.		
K	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_K05 (++)
18. Formy i wymiar zajęć:		Stacjonarne, wykład : 15 godzin,, ćwiczenia: 15 godzin			
19. Treści kształcenia:					
WYKŁADY: - SKŁAD CIAŁA W SPORCIE I REKREACJI – METODY BADANIA SKŁADU CIAŁA. (1) - SKŁAD CIAŁA A SPRAWNOŚĆ I WYDOLNOŚĆ SPORTOWCA. STANDARDY WAGOWE W SPORCIE. (1) - ZAGROŻENIA ZWIĄZANE Z NAGŁĄ REDUKCJĄ MASY CIAŁA. OSIĄGANIE OPTYMALNEJ MASY CIAŁA. (1) - METABOLIZM I BIOENERGETYKA. (2) - REGULACJA METABOLIZMU WĘGLOWODANÓW, TŁUSZCZY I BIAŁEK W SPOCZYNKU I PODCZAS WYSIŁKU. (3) - RÓWNOWAGA WODNA I ELEKTROLITOWA – W SPOCZYNKU ORAZ PODCZAS WYSIŁKU. (1) - FIZJOLOGICZNE UWARUNKOWANIA WYDOLNOŚCI I PRACY TRENINGOWEJ. (1) - WZAJEMNE RELACJE PRACY, ZMĘCZENIA I WYPOCZYNKU. (1) - POTENCJAŁ ENERGETYCZNY SPORTOWCA. (1) - PRZYCZYNY, OBJAWY I RODZAJE ZMĘCZENIA. (1) - WYPOCZYNEK – SPECYFIKA, RODZAJE I EFEKTYWNOŚĆ PRZEBIEGU W ZALEŻNOŚCI OD CHARAKTERU WYSIŁKU.(1) - KOŁOKWIUM. (1) ĆWICZENIA: - KLASYFIKACJA SKŁADNIKÓW POKARMOWYCH. (3) - WARTOŚĆ ENERGETYCZNA SKŁADNIKÓW POKARMOWYCH. (2) - WPLYW SKŁADNIKÓW POKARMOWYCH NA SPRAWNOŚĆ I WYDOLNOŚĆ ORGANIZMU. (2) - ODWODNIENIE A ZDOLNOŚĆ WYSIŁKOWA. (1) - NAWADNIANIE ORGANIZMU W CZASIE WYSIŁKU I SPOCZYNKU. NAPOJE SPORTOWE. (1) - ODŻYWIANIE W SPORCIE I REKREACJI – RÓŻNE MODELE POSTĘPOWANIA W ZALEŻNOŚCI OD TYPU AKTYWNOŚCI, OKRESU TRENINGOWEGO I RODZAJU DYSCYPLINY. (2) - SUPLEMENTACJA W SPORCIE.. (1) - PROBLEMATYKA DOPINGU W ŻYWIENIU SPORTOWCA. (2) - KOŁOKWIUM. (1)					
20. Egzamin:		Nie			
- Gawęcki J., Hryniewicz L.: Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. PWN, Warszawa 2000. - Celejowa I. Żywnienie w sporcie. PZWL 2008 - Raczyński G., Raczyńska B.: Sport i żywienie. COS, 1997. - Zajac A., Poprzęcki S., Waśkiewicz Z.: Żywnienie i suplementacja w sporcie. AWF, Katowice, 2007 - 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. - Wilmore J.H., Costill D.L., Kenney W. L. Physiology of sport and exercise. Fourth Edition. Human Kinetics. 2008					
22. Literatura uzupełniająca:					
Adam Zajac, Stanisław Poprzęcki, Miłosz Czuba, Grzegorz Zydek. Dieta i suplementacja w sporcie i rekreacji. AWF Katowice 2012					

2. Ziemiański Ś. (red.): Normy żywienia człowieka, PWN, Warszawa 2001. 3. Ziemiański Ś.: Podstawy prawidłowego żywienia człowieka. Zalecenia dla ludności w Polsce. Instytut Danone. Fundacja Promocji Zdrowego Żywienia. Warszawa 1998. 4. Maughan R, Burke L. Żywienie a zdolność do wysiłku. Biblioteka Medicina Sportiva, 2001; 5. Żywienie : wpływ na zdrowie człowieka / Simon Langley-Evans ; red. nauk. wyd. pol. Mirosław Jarosz. ; [z jęz. ang. tł. Maciej Stasiak, Alina Kanikowska]. - Warszawa : Wydawnictwo Lekarskie PZWL, cop. 2014.			
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:
26. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego:		1	27. Liczba punktów ECTS uzyskanych w wyniku samodzielnej pracy studenta:
1		1	
Efekt kształcenia	Ocena	Opis wymagań	
K_W02 (+++) K_W07 (++)	bdb	Student ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę na temat żywienia i dietetyki, Posiada rozbudowaną wiedzę w zakresie fizykochemicznych i biologicznych podstaw energetyki wysiłku fizycznego Zna mechanizmy efektów aktywności ruchowej Bardzo dobrze zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, samodzielnie i prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty	
	db plus	Student ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę na temat zasad żywienia i dietetyki, zna lepiej niż dobrze omawiane fakty z zakresu nauk biomedycznych, definiuje większość pojęć z zakresu żywienia i dietetyki w sposób więcej niż zadowalający. Posiada wiedzę oraz kompetencje metodyczne z zakresu racjonalnego żywienia sportowca, suplementacji i dietetyki. Bardziej niż dobrze zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, z niewielką pomocą prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty 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, dietetyki i suplementacji w treningu sportowym i rekreacyjnym, zna omawiane fakty z zakresu nauk biomedycznych, definiuje większość pojęć z zakresu żywienia, dietetyki i suplementacji 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, dietetyki i suplementacji 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, dietetyki i suplementacji, 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, dietetyki i suplementacji 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, dietetyki i suplementacji, dostatecznie zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, z pomocą formułuje wnioski i interpretuje fakty Potrafi do-	

		statecznie 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, dietytyki i suplementacji w treningu sportowym i rekreacyjnym, nie zna terminologii używanej w naukach o kulturze fizycznej, nie potrafi podjąć działań profilaktycznych
K_U12 (+++)	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. 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 w zakresie żywienia, dietytyki i suplementacji 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. 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 w zakresie żywienia, dietytyki i suplementacji 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. 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 żywienia, dietytyki i suplementacji 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. 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 z zakresu żywienia, dietytyki i suplementacji 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. 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 żywienia, dietytyki i suplementacji, 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 żywienia, dietytyki i suplementacji, nie formułuje wniosków ani działań.
K_K01 (+) K_K05 (++)	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, dietytyki i suplementacji 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, dietytyki i suplementacji w sporcie i rekreacji.
28. Uwagi:		

Zatwierdzono:

.....
(data i podpis prowadzącego)

.....
(data i podpis)