

Opracowano w ramach realizacji projektu
„Kształcenie kadr dla sportu – zintegrowany program uczelni” POWR. 03.05.00-00-z051/18-00



Wydział Wychowania Fizycznego

Katedra Teorii i Praktyki Sportu

Nazwa zajęć: Żywnienie i suplementacja w sporcie		
Kierunek: Sport	Rok: III	Semestr: 6
Forma zajęć: ćwiczenia	Wymiar zajęć: 26 godzin	Liczba punktów ECTS: 2
Forma studiów: stacjonarne	Poziom studiów: I stopień	Profil kształcenia: praktyczny
Prowadzący zajęcia:	dr Grzegorz Zydek, mgr Gawełczyk Mateusz, mgr Aleksandra Filip	

Wymagania wstępne
Wiedza z zakresu żywienia człowieka

Przedmiotowe efekty uczenia się

Kod	Opis przedmiotowych efektów uczenia się	Efekty uczenia się dla kierunku (K)
W zakresie wiedzy - student zna i rozumie:		
K_W01	Definiuje węglowodany, białka, tłuszcze oraz potrafi wskazać ich źródło w diecie. Zna definicję diety mieszanej, nisko i wysokowęglowodanowej	P6S_WK
K_W02	Wymienia i omawia zastosowanie suplementów rekomendowanych dla sportowców dyscyplin szybkościowo – siłowych	P6S_WK
K_W03	Wymienia i omawia zastosowanie suplementów rekomendowanych dla sportowców dyscyplin wytrzymałościowych	P6S_WK
K_W04	Wymienia i omawia zastosowanie suplementów rekomendowanych dla sportowców dyscyplin mieszanych	P6S_WK

K_W05	Zna różnice w zastosowaniu różnego rodzaju płynów w procesie nawadniania sportowców przed w trakcie i po wysiłku	P6S_WK
W zakresie umiejętności – student potrafi:		
K_U01	Umie zarekomendować suplementy wykorzystywane podczas budowania masy mięśniowej	P6S_UO
K_U02	Potrafi wskazać różnice w doborze suplementów dla biegacza/ kolarza – sprintera a biegacza/kolarza długodystansowego	P6S_UO
K_U03	Potrafi przygotować 1 dniowy jadłospis- ładowanie węglowodanami	P6S_UO
K_U04	Potrafi określić zapotrzebowanie na węglowodany, białko i tłuszcze w diecie w przeliczeniu na kg/mc i % udział w dziennej kaloryczności diety	P6S_UO
W zakresie kompetencji społecznych – student jest gotów do:		
K_K01	Rozumie potrzebę ciągłego dokształcania w zakresie żywienia.	P6S_KK

Treści programowe	
Lp.	Treści programowe – ćwiczenia
1.	Rola i źródła oraz rekomendacje dotyczące makroskładników – węglowodanów, białek tłuszczów w diecie sportowców. Dieta ketogenna, nisko i wysokowęglowodanowa, ładowanie węglowodanami.
2.	Rola i źródła oraz rekomendacje dotyczące mikroskładników – witamin i minerałów w diecie sportowców.
3.	Równowaga wodno-elektrolitowa. Zalecenia dotyczące utrzymania optymalnego stanu nawodnienia organizmu podczas wysiłku fizycznego. Odwodnienie i jego kompensacja u osób trenujących.
4.	Opracowywanie planów żywieniowo- suplementacyjnych dla sportowców różnych dyscyplin sportu.
5.	Suplementy diety: ich przydatność i ocena z punktu widzenia legalności i bezpieczeństwa stosowania. Kofeina, Kreatyna, Białka i aminokwasy, odżywki węglowodanowe, napoje izotoniczne, BCAA, glutamina, B- alanina, antyoksydanty.

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej
Literatura podstawowa: 1. Zydek G, Michalczyk M, Zajac A - Nowe trendy w żywieniu i suplementacji w sporcie i rekreacji, AWF Katowice, 2017.
Literatura uzupełniająca: 1. Bernadot D. Advance Sport Nutrition, 2007 2. Burk L. Clinical Sports Nutrition, 2015 3. Frączek B, Krzywański J, Krzysztofiak H- Dietetyka sportowa, 2019 PZWL 4. Bean A. Żywienie w sporcie , 2014

Forma i warunki zaliczenia zajęć, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu / zaliczenia
Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest zaliczenie kolokwium pisemnego. Warunkiem dopuszczenia do zaliczenia jest odpowiednia frekwencja na zajęciach.

Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów

Pisemna praca zaliczeniowa.

Obserwacja studentów podczas dyskusji na zajęciach.

Kryteria oceny efektów kształcenia:

2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów kształcenia (punktacja poniżej 50 %)

3,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dostatecznym (51 do 60 %)

3,5 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dostatecznym plus (61 do 70 %)

4,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym (71 do 80 %)

4,5 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym plus (81 do 90 %)

5,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu bardzo dobrym (91 do 100 %)

Stosowane metody dydaktyczne

Prezentacje multimedialne/dyskusja na temat omawianego zagadnienia na ćwiczeniach

Nakład pracy studenta - bilans punktów	Stacjonarne	Niestacjonarne
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:	26	
Samodzielna praca studenta:		
Przygotowanie do ćwiczeń- czytanie literatury	12	
Przygotowanie do zaliczenia / egzaminu, udział w egzaminie itp	14	
Łączny nakład pracy studenta wynosi: 52 godziny, co odpowiada 2 punktom ECTS		

Forma oceny efektów uczenia się

Przedmiotowe efekty uczenia się	Sprawdzian praktyczny	Sprawdzian	Projekt / prezentacja	Obserwacja /dyskusja dydaktyczna
P_W01		X		
P_W02	X	X		
P_W03	X			X
P_W04	X			X
P_W05		X		
P_U01	X			X
P_U02	X			
P_U03	X			
P_U04 ???				
P_K01				X