

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2013/2014

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Sport

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: bez specjalności

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Żywienie w sporcie
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Sport and Nutrition
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASD16
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty specjalistyczne
LICZBA PUNKTÓW ECTS	4.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	1

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
1	13	39	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cel1 Zapoznanie z podstawami nauki o żywieniu człowieka

Cel2 Zapoznanie z zasadami żywienia osób o wysokiej aktywności fizycznej

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Znajomość zagadnień z biochemii, anatomii i fizjologii człowieka w zakresie budowy i funkcjonowania układu pokarmowego

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Zna właściwości funkcjonalno-fizjologiczne i źródła składników odżywczych oraz zdrowotne konsekwencje niebilansowanej ich podaży
- EK2 Wiedza: Zna rolę żywienia w utrzymaniu zdrowia oraz optymalnej sprawności fizycznej
- EK3 Wiedza: Umie analizować zalecenia i normy żywieniowe dla sportowców oraz interpretować niektóre wskaźniki stanu odżywienia
- EK4 Wiedza: Potrafi dokonać ilościowej i jakościowej oceny sposobu żywienia
- EK5 Wiedza: Potrafi opracować rację pokarmową dla osoby o wysokiej aktywności fizycznej z uwzględnieniem zaleceń i norm żywieniowych dla sportowców
- EK6 Kompetencje społeczne: Jest zorientowany na wzbogacanie wiedzy żywieniowej i dbałość o zdrowy sposób żywienia
- EK7 Kompetencje społeczne: Jest zdolny do podejmowania racjonalnych zachowań żywieniowych
- EK8 Wiedza: Umie korzystać z tabel wartości odżywczej wybranych produktów spożywczych i potraw.
- EK9 Wiedza: Potrafi wyznaczyć indywidualne zapotrzebowanie na białka, tłuszcze i węglowodany dla zawodników różnych dyscyplin sportowych.
- EK10 Wiedza: Zna metody żywieniowego wspomagania zdolności wysiłkowych oraz rodzaje suplementów stosowanych w sporcie

6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Zapotrzebowanie na energię u osób o wysokiej aktywności fizycznej.	2
W2	Białko jako materiał budulcowy w żywieniu sportowców. Rodzaje, źródła białka, jego rola i przemiany w organizmie. Suplementacja białkowa.	2
W3	Składniki energetyczne w żywieniu sportowców. Rodzaje, źródła i metabolizm węglowodanów. Efekty fizjologiczne błonnika. Indeks glikemiczny a wysiłek fizyczny.	2
W4	Tłuszcze jako źródło energii- rola tłuszczów w wysiłku fizycznym. Metabolizm tłuszczów, źródła kwasów tłuszczowych w produktach spożywczych. Zalecenia żywieniowe dotyczące spożywania tłuszczów przez sportowców.	2
W5	Składniki mineralne w żywieniu sportowców. Związki mineralne a równowaga kwasowo-zasadowa. Gospodarka wodna ustroju- związki mineralne regulatorem gospodarki wodnej.	2
W6	Znaczenie witamin i soli mineralnych w wysiłku fizycznym. Suplementacja preparatami witaminowo-mineralnymi. Stres oksydacyjny w sporcie. Produkty spożywcze jako źródło antyoksydantów.	2
W7	Zalecenia piramidy żywieniowej dla sportowców.	1
	RAZEM	13



ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Potrzeby energetyczne organizmu. Wyznaczanie poziomu indywidualnej podstawowej i całkowitej przemiany materii. Wartość energetyczna pożywienia. Bilans energetyczny w kontroli masy ciała sportowców.	6
Ć2	Analiza całodiennej racji pokarmowej z uwzględnieniem podaży białka w diecie. Ocena porównawcza zawartości białka w popularnych, rynkowych produktach spożywczych.	2
Ć3	Analiza podaży węglowodanów przyswajalnych i błonnika w całodiennej racji pokarmowej sportowców.	2
Ć4	Ilościowa ocena podaży tłuszczów (nasyconych kwasów tłuszczowych, wielonienasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu) w całodiennej racji pokarmowej. Analiza porównawcza zawartości tłuszczów w popularnych, rynkowych produktach spożywczych.	2
Ć5	Zapotrzebowanie na witaminy i składniki mineralne w prawidłowym żywieniu. Analiza podaży witamin antyoksydacyjnych oraz wybranych składników mineralnych w diecie studentów.	4
Ć6	Opracowanie zestawów posiłków zgodnych z zasadami racjonalnego żywienia- piramida żywieniowa dla sportowców.	4
Ć7	Metody oceny stanu odżywienia i sposobu żywienia. Analiza norm żywieniowych.	2
Ć8	Racjonalna dieta odchudzająca i dieta zwiększająca masę ciała. Strategie dietetyczne.	4
Ć9	Zasady żywienia w okresach: kształtowania cech motorycznych, przedstartowym, startowym i odnowy biologicznej.	4
Ć10	Metody żywieniowego wspomagania wydolności i sprawności fizycznej.	2
Ć11	Rodzaje środków ergogennych stosowanych w sporcie. Przegląd suplementów i odżywek wspomagających sprawność i wydolność organizmu.	6
Ć12	Skuteczność suplementów stosowanych w sporcie w świetle rezultatów badań naukowych i rekomendacji światowych ośrodków sportowych.	1
	RAZEM	39

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Dyskusja
- M2 Wykłady
- M3 Ćwiczenia laboratoryjne
- M4 Praca w grupach
- M5 Prezentacje multimedialne



8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	52
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	3
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	15
Opracowanie wyników	13
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	15
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	100
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	4

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Sprawozdanie z ćwiczenia laboratoryjnego
F2	Aktywność na zajęciach
F3	Odpowiedź ustna

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Egzamin pisemny
----	-----------------

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	obecność i aktywny udział w ćwiczeniach
2	złożenie poprawnych sprawozdań z analiz żywieniowych
3	pozytywny wynik egzaminu

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	50% pozytywnych odpowiedzi
NA OCENĘ 4	75% pozytywnych odpowiedzi
NA OCENĘ 5	90% pozytywnych odpowiedzi
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	50% pozytywnych odpowiedzi
NA OCENĘ 4	75% pozytywnych odpowiedzi
NA OCENĘ 5	90% pozytywnych odpowiedzi
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	50% zaplanowanej umiejętności
NA OCENĘ 4	75% zaplanowanej umiejętności
NA OCENĘ 5	90% zaplanowanej umiejętności
EFEKT KSZTAŁCENIA 4	
NA OCENĘ 3	50% zaplanowanej umiejętności
NA OCENĘ 4	75% zaplanowanej umiejętności



NA OCENĘ 5	90% zaplanowanej umiejętności
EFEKT KSZTAŁCENIA 5	
NA OCENĘ 3	50% zaplanowanej umiejętności
NA OCENĘ 4	75% zaplanowanej umiejętności
NA OCENĘ 5	90% zaplanowanej umiejętności
EFEKT KSZTAŁCENIA 6	
NA OCENĘ 3	deklaracja raczej pozytywnej postawy wobec racjonalnego żywienia sportowców
NA OCENĘ 4	deklaracja pozytywnej postawy wobec racjonalnego żywienia sportowców
NA OCENĘ 5	deklaracja zdecydowanie pozytywnej postawy wobec racjonalnego żywienia
EFEKT KSZTAŁCENIA 7	
NA OCENĘ 3	deklaracja raczej pozytywnej postawy wobec racjonalnego żywienia sportowców
NA OCENĘ 4	deklaracja pozytywnej postawy wobec racjonalnego żywienia sportowców
NA OCENĘ 5	deklaracja zdecydowanie pozytywnej postawy wobec racjonalnego żywienia
EFEKT KSZTAŁCENIA 8	
NA OCENĘ 3	50% zaplanowanej umiejętności
NA OCENĘ 4	75% zaplanowanej umiejętności
NA OCENĘ 5	90% zaplanowanej umiejętności
EFEKT KSZTAŁCENIA 9	
NA OCENĘ 3	50% zaplanowanej umiejętności
NA OCENĘ 4	75% zaplanowanej umiejętności
NA OCENĘ 5	90% zaplanowanej umiejętności
EFEKT KSZTAŁCENIA 10	
NA OCENĘ 3	50% pozytywnych odpowiedzi
NA OCENĘ 4	75% pozytywnych odpowiedzi
NA OCENĘ 5	90% pozytywnych odpowiedzi

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W08	Cel1 Cel2	W2 W3 W4 W5 W6	M2 M5	F3 P1
EK2	K_W08	Cel1 Cel2	W1 W2 W3 W4 W5 W6 W7 Ć10 Ć11 Ć12	M2 M5	F3 P1
EK3	K_W08	Cel1 Cel2	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7	M1 M3 M4	F1 F2 F3
EK4	K_W08	Cel1 Cel2	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6	M1 M3 M4	F1 F2 F3
EK5	K_W08	Cel1 Cel2	W1 W2 W3 W4 W5 W6 W7 Ć1 Ć8 Ć9 Ć10	M4	F1 F3
EK6	K_W08	Cel1 Cel2	Ć6 Ć7 Ć10	M1 M2 M3 M4 M5	F2 F3
EK7	K_W08	Cel1 Cel2	W7 Ć8 Ć9 Ć10	M1 M2 M4	F2 F3
EK8	K_W08	Cel1 Cel2	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6	M3	F1



EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK9	K_W08	Cel1 Cel2	W2 W3 W4 Ć2 Ć3 Ć4 Ć8 Ć10 Ć11 Ć12	M1 M2 M3 M4	F1 F3
EK10	K_W08	Cel1 Cel2	Ć9 Ć10 Ć11 Ć12	M1 M4	F2 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Gawecki J., Hryniewiecki L. — *Zywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu.*, Warszawa, 2010, PWN
- 2 Kunachowicz H., Nadolna I., Iwanow K., Przygoda B. — *Wartość odżywcza wybranych produktów*, Warszawa, 2008, Wyd. Lekarskie PZWL
- 3 Celejowa I. — *Żywnienie w sporcie.*, Warszawa, 2008, Wyd. Lekarskie PZWL

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Zając A., Poprzącki S., Czuba M., Szukała D — *Dietetyczne i suplementacyjne wspomaganie procesu treningowego*, Katowice, 2010, AWF w Katowicach
- 2 Jarosz M., Bułhak- Jachymczyk — *Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych.*, Warszawa, 2008, Wyd. Lek. PZWL i IŻŻ
- 3 Benardot D. — *Advanced sports nutrition*, USA, 2012, Versa Press

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Barbara Frączek (kontakt: barbara.fraczek@awf.krakow.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Barbara Frączek (kontakt: barbara.fraczek@awf.krakow.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data) (odpowiedzialny za przedmiot) (kierownik) (dziekan)

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....