

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016

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 wspomaganie 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		F3 P1
EK2	K_W08	Cel1 Cel2	W2 W3 W4 W5 W6 W1 W7 Ć10 Ć11 Ć12		F3 P1
EK3	K_W08	Cel1 Cel2	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7		F3 F2 F1
EK4	K_W08	Cel1 Cel2	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6		F3 F2 F1
EK5	K_W08	Cel1 Cel2	W2 W3 W4 W5 W6 W1 W7 Ć10 Ć1 Ć8 Ć9		F1 F3
EK6	K_W08	Cel1 Cel2	Ć10 Ć6 Ć7		F3 F2
EK7	K_W08	Cel1 Cel2	W7 Ć10 Ć8 Ć9		F3 F2
EK8	K_W08	Cel1 Cel2	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6		F1
EK9	K_W08	Cel1 Cel2	W2 W3 W4 Ć10 Ć11 Ć12 Ć2 Ć3 Ć4 Ć8		F3 F1



EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK10	K_W08	Cel1 Cel2	Ć10 Ć11 Ć12 Ć9		F2 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Gawecki J., Hryniewicz 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., Poprzęcki 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)

.....