

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: Wychowanie Fizyczne

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: Odnowa Biologiczna

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Dietetyka i suplementacja
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Dietetics and Supplementation
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASD1
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty specjalistyczne
LICZBA PUNKTÓW ECTS	1.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	5

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
5	0	15	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cel1 zdobycie wiedzy i umiejętności w zakresie dietetyki sportowej i strategii suplementacyjnych diety osób o wysokiej aktywności fizycznej

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

1 znajomość anatomicznych, biochemicznych i fizjologicznych podstaw żywienia człowieka

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1 Wiedza: Posiada podstawową wiedzę w zakresie biochemicznych i fizjologicznych podstaw dietetyki sportowców oraz żywieniowych uwarunkowań zdolności wysiłkowych

EK2 Wiedza: Zna terminologię w zakresie żywienia, dietetyki i suplementacji sportowców

EK3 Wiedza: Potrafi analizować zalecenia i normy żywieniowe dla osób o wysokiej aktywności fizycznej

EK4 Wiedza: Potrafi zaplanować postępowanie żywieniowe/ dietetyczne i suplementacyjne dla osób o wysokiej aktywności fizycznej

EK5 Wiedza: Potrafi opracować racje pokarmowe z uwzględnieniem zaleceń i norm żywieniowych dla sportowców

EK6 Wiedza: Potrafi zaplanować strategię suplementacyjną dla sportowców

EK7 Kompetencje społeczne: Jest zorientowany na wzbogacanie wiedzy żywieniowej i dbałość o zdrowy sposób żywienia

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Postępowanie żywieniowe w okresie okołowysiłkowym. Opracowanie planu postępowania dietetycznego w okresie okołowysiłkowym.	2
Ć2	Opracowanie planu postępowania dietetycznego w okresie odnowy biologicznej. Postępowanie żywieniowe w okresie odnowy biologicznej.	2
Ć3	Opracowanie planu strategii dietetycznej, z uwzględnieniem suplementacji, zorientowanej na budowanie masy mięśniowej. Strategie dietetyczne zorientowane na budowanie masy mięśniowej.	4
Ć4	Strategie dietetyczne zorientowane na normalizację masy ciała. Opracowanie planu strategii dietetycznej, z uwzględnieniem suplementacji, zorientowanej na normalizację masy ciała.	4
Ć5	Suplementacja w żywieniu sportowców. Opracowanie propozycji jadłospisów dla założonych parametrów osobniczych i treningowych.	3
	RAZEM	15

7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Ćwiczenia projektowe

M2 Praca w grupach

M3 Dyskusja

M4 Praca z podręcznikiem



8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	15
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	2
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	0
Opracowanie wyników	4
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	1
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	25
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	1

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Projekt indywidualny
F2	Aktywność na zajęciach

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Zaliczenie pisemne
----	--------------------

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	dostateczny poziom wiedzy w zakresie żywienia i suplementacji w okresie okowysiłkowym i planowania strategii
---	--

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	co najmniej 51% poprawnych odpowiedzi w teście zaliczeniowym w zakresie żywienia i suplementacji w okresie okowysiłkowym i planowania strategii dietetycznych
NA OCENĘ 4	co najmniej 75% poprawnych odpowiedzi w teście zaliczeniowym w zakresie żywienia i suplementacji w okresie okowysiłkowym i planowania strategii dietetycznych
NA OCENĘ 5	co najmniej 95% poprawnych odpowiedzi w teście zaliczeniowym w zakresie żywienia i suplementacji w okresie okowysiłkowym i planowania strategii dietetycznych
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	co najmniej 51% poprawnych odpowiedzi w teście zaliczeniowym w zakresie żywienia i suplementacji w okresie okowysiłkowym i planowania strategii dietetycznych
NA OCENĘ 4	co najmniej 75% poprawnych odpowiedzi w teście zaliczeniowym w zakresie żywienia i suplementacji w okresie okowysiłkowym i planowania strategii dietetycznych
NA OCENĘ 5	co najmniej 95% poprawnych odpowiedzi w teście zaliczeniowym w zakresie żywienia i suplementacji w okresie okowysiłkowym i planowania strategii dietetycznych
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	co najmniej 51% poprawnych odpowiedzi w teście zaliczeniowym w zakresie żywienia i suplementacji w okresie okowysiłkowym i planowania strategii dietetycznych



NA OCENĘ 4	co najmniej 75% poprawnych odpowiedzi w teście zaliczeniowym w zakresie żywienia i suplementacji w okresie okowysiłkowym i planowania strategii dietetycznych
NA OCENĘ 5	co najmniej 95% poprawnych odpowiedzi w teście zaliczeniowym w zakresie żywienia i suplementacji w okresie okowysiłkowym i planowania strategii dietetycznych
EFEKT KSZTAŁCENIA 4	
NA OCENĘ 3	dostateczna umiejętność analizy norm i zaleceń żywieniowych dla osób o wysokiej aktywności fizycznej
NA OCENĘ 4	dobra umiejętność analizy norm i zaleceń żywieniowych dla osób o wysokiej aktywności fizycznej
NA OCENĘ 5	bardzo dobra umiejętność analizy norm i zaleceń żywieniowych dla osób o wysokiej aktywności fizycznej
EFEKT KSZTAŁCENIA 5	
NA OCENĘ 3	dostateczna umiejętność planowania postępowania dietetycznego i suplementacyjnego dla sportowców
NA OCENĘ 4	dobra umiejętność planowania postępowania dietetycznego i suplementacyjnego dla sportowców
NA OCENĘ 5	bardzo dobra umiejętność planowania postępowania dietetycznego i suplementacyjnego dla sportowców
EFEKT KSZTAŁCENIA 6	
NA OCENĘ 3	dostateczna umiejętność planowania racji pokarmowych dla osób redukujących masę ciała
NA OCENĘ 4	dobra umiejętność planowania racji pokarmowych dla osób redukujących masę ciała
NA OCENĘ 5	bardzo dobra umiejętność planowania racji pokarmowych dla osób redukujących masę ciała
EFEKT KSZTAŁCENIA 7	
NA OCENĘ 3	dostateczna umiejętność planowania strategii dietetycznych dla sportowców
NA OCENĘ 4	dobra umiejętność planowania strategii dietetycznych dla sportowców
NA OCENĘ 5	bardzo dobra dostateczna umiejętność planowania strategii dietetycznych dla sportowców

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W03	Cel1	Ć1 Ć2		F2 P1
EK2	K_W03, K_U18	Cel1	Ć1 Ć2		P1
EK3	K_W03, K_U18	Cel1	Ć1 Ć2		F2 P1
EK4	K_W03	Cel1	Ć1 Ć2		F1
EK5	K_U18, K_K01	Cel1	Ć3 Ć4 Ć5		F1
EK6	K_U18, K_K01	Cel1	Ć3 Ć4 Ć5		F1
EK7	K_U18, K_K01	Cel1	Ć3 Ć4 Ć5		F1



11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 **Zajac A, Poprzecki S, Czuba M, Zydek G, Gołas A.** — *Dieta i suplementacja w sporcie i rekreacji*, Katowice, 2012, Wyd AWF Katowice
- 2 **Jarosz M, Bułhak-Jachymczyk B.** — *Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób*, Warszawa, 2008, PZWL

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 **Burke L, Deakin V.** — *Clinical Sports Nutrition*, Australia, 2006, McGraw-Hill Medical

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)

.....