

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: Trener personalny

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Żywieniowe wspomaganie treningu
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Dietary Regimen for Training
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASD13
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	7	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cell zdobycie wiedzy i umiejętności w zakresie dietetyki sportowej i żywieniowego wspomagania zdolności wysiłkowych

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 anatomiczne, biochemiczne i fizjologiczne podstawy 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 terminologie 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 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 indywidualnego planu postępowania dietetycznego dla osoby aktywnej fizycznie- opracowanie założeń do jadłospisu	2
Ć2	Opracowanie planu strategii dietetycznej, z uwzględnieniem suplementacji, zorientowanej na normalizację masy ciała	3
Ć3	Metody suplementacji i rodzaje suplementów w żywieniu sportowców	2
	RAZEM	7

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Praca z podręcznikiem
- M2 Dyskusja
- M3 Konsultacje
- M4 Praca w grupach



8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	7
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	10
Opracowanie wyników	6
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	2
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	Aktywność na zajęciach
F2	Odpowiedź ustna

OCENA PODSUMOWUJĄCA

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

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	pozytywny wynik testu zaliczeniowego i uzyskanie zaliczeń czastkowych poszczególnych ćwiczeń
---	--

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	uzyskanie 51% poprawnych odpowiedzi na teście zaliczeniowym
NA OCENĘ 4	uzyskanie 75% poprawnych odpowiedzi na teście zaliczeniowym
NA OCENĘ 5	uzyskanie 95% poprawnych odpowiedzi na teście zaliczeniowym
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	uzyskanie 51% poprawnych odpowiedzi na teście zaliczeniowym
NA OCENĘ 4	uzyskanie 75% poprawnych odpowiedzi na teście zaliczeniowym
NA OCENĘ 5	uzyskanie 95% poprawnych odpowiedzi na teście zaliczeniowym
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	przeciętna aktywność na zajęciach
NA OCENĘ 4	średnia aktywność na zajęciach
NA OCENĘ 5	wysoka aktywność na zajęciach
EFEKT KSZTAŁCENIA 4	
NA OCENĘ 3	przeciętna aktywność na zajęciach
NA OCENĘ 4	średnia aktywność na zajęciach
NA OCENĘ 5	wysoka aktywność na zajęciach
EFEKT KSZTAŁCENIA 5	



NA OCENĘ 3	przeciętna aktywność na zajęciach i nieznaczne prezentowanie postawy prozdrowotnej
NA OCENĘ 4	wysoka aktywność na zajęciach i wyraźne prezentowanie postawy prozdrowotnej
NA OCENĘ 5	bardzo wysoka aktywność na zajęciach i bardzo wyraźne prezentowanie postawy prozdrowotnej

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W10, K_W11, K_W13	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3		F2 P1
EK2	K_W10, K_W11, K_W13	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3		F2 P1
EK3	K_U10, K_U18	Cel1	Ć1 Ć2		F2 F1 P1
EK4	K_U04, K_U18	Cel1	Ć2 Ć3		F2 F1
EK5	K_K01, K_K05, K_K08	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3		F2 F1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Zajac A, Poprzecki S, Czuba M, Zydek G, Gołas A. — *Dieta i suplementacja w sporcie*, Katowice, 2012, AWF Katowice

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Jarosz M, Bułhak-Jachymczyk B. — *Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych*, Warszawa, 2008, Wyd. PZWL
- 2 Czasopismo — *Medicina Sportiva*, Kraków, 2014, AWF Krakow

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

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

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr hab 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)

.....