

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU**

Filia w Gorzowie Wielkopolskim

Kierunek: Dietetyka

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: **ŻYWIENIE I SUPLEMENTACJA W WYBRANYCH
DYSCYPLINACH SPORTU**

Kod przedmiotu: **ZWKF_DT_1_o_E.3_s**

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: **Zakład Dietetyki**

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

dr Małgorzata Mizgier

Osoby prowadzące przedmiot:

1. dr Małgorzata Mizgier
2. dr inż. Kinga Mruczyk

Data opracowania: **30.09.2021 r.**

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia pierwszego stopnia			
Profil	praktyczny			
Specjalność	żywienie w sporcie			
Rok studiów / semestr	rok 3, semestr 5–6			
Status przedmiotu	obowiązkowy w ramach specjalności			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	10 (10+0)	60 (20+40)		
Liczba punktów ECTS	6 (3+3)			

2. Cele przedmiotu

C1	Zapoznanie się z podstawowymi zasadami właściwego żywienia w sporcie zawodowym i rekreacyjnym z uwzględnieniem charakteru dyscypliny sportowej, wieku, płci.
C2	Nabycie umiejętności planowania żywienia z uwzględnieniem właściwej podaży płynów dla osób uprawiających sport wyczynowo oraz rekreacyjnie.
C3	Nabycie wiedzy na temat specjalnych potrzeb sportów o charakterze wytrzymałościowym i szybkościowo-siłowych.
C4	Nabycie wiedzy na temat specjalnych potrzeb żywieniowych młodych sportowców i kobiet i zawodników w czasie podróży.
C5	Nabycie wiedzy i umiejętności obsługi programów dietetycznych w celu komponowania diet z uwzględnieniem suplementacji oraz zagrożenia wynikające ze stosowania źle zbilansowanych lub niewłaściwych diet w sporcie.

3. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

- wiedza z zakresu żywienia człowieka, fizjologii i biochemii wysiłku fizycznego

4. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

Symbol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Odniesienie do charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji (poziom 6)
EK1	zna i stosuje zasady właściwego żywienia w sporcie zawodowym i rekreacji, z uwzględnieniem charakteru dyscypliny sportowej, wieku, płci; posiada wiedzę na temat specjalnych potrzeb dietetycznych sportów o charakterze wytrzymałościowym i szybkościowo-siłowych; ma świadomość poziomu swojej wiedzy; rozumie potrzebę stałego doskonalenia zawodowego	K_W05 K_W11 K_K01	P6S_WG P6S_WK P6S_KK

Symbol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Odniesienie do charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji (poziom 6)
EK2	zna i rozumie działanie bezpiecznych, legalnych metod oraz technik dietetycznych wspomagających zdolności wysiłkowe organizmu; posiada umiejętności właściwego planowania żywienia dla sportowców i osób aktywnych fizycznie z uwzględnieniem suplementacji; potrafi brać odpowiedzialność za własną pracę	K_W11 K_U04 K_U05 K_U10 K_K03	P6S_WG P6S_UW P6S_KO P6S_KR
EK3	posiada wiedzę na temat specjalnych potrzeb żywieniowych młodych sportowców, trenujących kobiet, osób redukujących masę ciała, sportowców stosujących dietę wegetariańską, zawodników podczas podróży; posiada informacje dotyczące zagrożeń zdrowotnych wynikających ze stosowania, źle zbilansowanych lub niewłaściwych diet w sporcie.	K_W10 K_W14	P6S_WG P6S_WK
EK4	posiada umiejętność obliczenia zapotrzebowania kalorycznego oraz na składniki odżywcze; posiada umiejętność sprawnej obsługi programów dietetycznych i specjalnych technik żywieniowych w celu jak najlepszego dostosowania jadłospisu do indywidualnych potrzeb zawodnika; wybiera adekwatne metody nawodnienia i uzupełnienia mikro- i makroskładników osób aktywnych fizycznie i sportowców	K_U01 K_U05 K_U09 K_U10 K_U11	P6S_UW

5. Treści programowe

WYKŁADY		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
W1	Zalecenia żywieniowe dla osób aktywnych fizycznie: energia, białko, tłuszcze, węglowodany, składniki mineralne, witaminy.	1
W2	Przygotowanie do wysiłku. Regeneracja powysiłkowa.	1
W3	Strategie żywieniowe wpływające na masę i skład ciała – redukcja masy ciała, zwiększenie masy mięśniowej.	1
W4	Żywnienie w różnych dyscyplinach sportowych.	1
W5	Żywnienie w rekreacyjnej aktywności fizycznej.	1
W6	Potrzeby żywieniowe młodego sportowca. Kontrola składu i masy ciała. Suplementacja w sporcie	3
W7	Wymagania żywieniowe młodych kobiet uprawiających sport. Triada sportsmenek. Zaburzenia odżywiania w sporcie. Równowaga hormonalna.	2
	Razem	10

ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Układanie jadłospisów w różnych dyscyplinach sportowych. Sporty indywidualne (lekkoatletyka).	5
ĆW2	Układanie jadłospisów w różnych dyscyplinach sportowych. Sporty indywidualne (kolarstwo).	4
ĆW3	Układanie jadłospisów w różnych dyscyplinach sportowych. Żywienie w sportach drużynowych (piłka nożna).	4
ĆW4	Żywienie okołotreningowe – praktyczne przygotowanie posiłków.	4
ĆW5	Żywienie w sportach drużynowych (piłka siatkowa)	4
ĆW6	Układanie jadłospisów w różnych dyscyplinach sportowych. Żywienie w rekreacyjnej aktywności fizycznej (trening siłowy)	4
ĆW7	Układanie jadłospisów w różnych dyscyplinach sportowych. Żywienie w rekreacyjnej aktywności fizycznej (fitness, biegi długodystansowe)	4
ĆW8	Praktyczne przygotowywanie posiłków dla sportowca.	5
ĆW9	Żywienie młodego sportowca. – analiza diet i przygotowywanie planów żywieniowych.	5
ĆW10	Równowaga wodno-elektrolitowa: zapotrzebowanie na płyny, węglowodany i elektrolity przed, w trakcie i po ćwiczeniach fizycznych. Przygotowywanie napojów izotonicznych	5
ĆW11	Zagrożenia wynikające z wyczynowego uprawiania sportu (triada, anoreksja, niedokrwistość, zaburzenia odżywiania) – analiza przypadków i przygotowanie zaleceń żywieniowych	5
ĆW12	Analiza i prezentacja artykułów naukowych dotyczących następujących zagadnień: 1. Diety alternatywne w sporcie. 2. Rola układu immunologicznego oraz znaczenie substancji immunomodulacyjnych w sporcie. 3. Równowaga oksydoredukcyjna organizmu i jej zaburzenia podczas wysiłku fizycznego. 4. Mikrobiota jelitowa a wysiłek fizyczny.	5
ĆW13	Rola sportu w prewencji chorób i żywienie sportowca w chorobie -analiza literatury, przygotowywanie planów żywieniowych. Wykorzystania diet o wysokim potencjale antyoksydacyjnym i przeciwzapalnym w sporcie.	4
ĆW14	Kolokwium.	1+1
Razem		60

6. Metody dydaktyczne

M1	Wykład multimedialny.
M2	Praca w grupach.
M3	Przygotowanie planów żywieniowych / diet, sprawozdań z ćwiczeń.
M4	Analiza przypadków (studium przypadku).

7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	70
Egzaminy w sesji	2
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	20
Przygotowanie diety	14
Przygotowanie sprawozdań z ćwiczeń	16
Przygotowanie do kolokwium	10
Przygotowanie do egzaminu	18
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	150
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	6

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Oceny cząstkowe otrzymywane w trakcie semestru za określone działania i prace studenta.
F2	Przygotowanie planów żywieniowych / diet dla sportowca.

b. Ocena podsumowująca

P1	Egzamin pisemny (test z pytaniami).
----	-------------------------------------

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- obecność na zajęciach;
- ustalenie oceny zaliczeniowej na podstawie ocen cząstkowych otrzymywanych w trakcie semestru za określone działania i prace studenta;
- pozytywna ocena z przygotowanej diety i prezentacji;
- pozytywna ocena z egzaminu pisemnego.

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Student nie zna zasad związanych z żywieniem w sporcie zawodowym i rekreacji.
na ocenę 3	Student zna zasady właściwego żywienia w sporcie zawodowym i rekreacji, z uwzględnieniem charakteru dyscypliny sportowej, wieku, płci.
na ocenę 4	Student zna ogólne zasady właściwego żywienia w sporcie zawodowym i rekreacji, z uwzględnieniem charakteru dyscypliny sportowej, wieku, płci oraz posiada wiedzę na temat specjalnych potrzeb dietetycznych sportów o charakterze wytrzymałościowym i szybkościowo-siłowych.

na ocenę 5	Student zna i umie zastosować w praktyce zasady właściwego żywienia w sporcie zawodowym i rekreacji, z uwzględnieniem charakteru dyscypliny sportowej, wieku, płci oraz posiada wiedzę na temat specjalnych potrzeb dietetycznych sportów o charakterze wytrzymałościowym i szybkościowo-siłowych; ma świadomość poziomu swojej wiedzy; rozumie potrzebę stałego dokształcenia zawodowego.
Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Student nie zna bezpiecznych, legalnych metod oraz technik dietetycznych wspomagających zdolności wysiłkowe organizmu.
na ocenę 3	Student zna i rozumie działanie bezpiecznych, legalnych metod oraz technik dietetycznych wspomagających zdolności wysiłkowe organizmu; posiada umiejętności właściwego planowania żywienia dla sportowców i osób aktywnych fizycznie; potrafi brać odpowiedzialność za własną pracę.
na ocenę 4	Student zna i rozumie działanie bezpiecznych, legalnych metod oraz technik dietetycznych wspomagających zdolności wysiłkowe organizmu; posiada umiejętności właściwego planowania żywienia dla sportowców i osób aktywnych fizycznie z uwzględnieniem suplementacji; potrafi brać odpowiedzialność za własną pracę.
na ocenę 5	Student zna i rozumie działanie bezpiecznych, legalnych metod oraz technik dietetycznych wspomagających zdolności wysiłkowe organizmu; posiada umiejętności właściwego planowania żywienia dla sportowców i osób aktywnych fizycznie z uwzględnieniem suplementacji; potrafi brać odpowiedzialność za własną pracę; inspirowanie do podobnych działań pozostałych studentów.
Efekt uczenia się EK3	
na ocenę 2	Student nie posiada wiedzy na temat specjalnych potrzeb żywieniowych młodych sportowców, trenujących kobiet, osób redukujących masę ciała, sportowców stosujących dietę wegetariańską
na ocenę 3	Student posiada ogólną wiedzę na temat specjalnych potrzeb żywieniowych młodych sportowców, trenujących kobiet, osób redukujących masę ciała, sportowców stosujących dietę wegetariańską; posiada informacje dotyczące zagrożeń zdrowotnych wynikających ze stosowania, źle zbilansowanych lub niewłaściwych diet w sporcie.
na ocenę 4	Student posiada szczegółową wiedzę na temat specjalnych potrzeb żywieniowych młodych sportowców, trenujących kobiet, osób redukujących masę ciała, sportowców stosujących dietę wegetariańską,
na ocenę 5	Student posiada szczegółową wiedzę na temat specjalnych potrzeb żywieniowych młodych sportowców, trenujących kobiet, osób redukujących masę ciała, sportowców stosujących dietę wegetariańską, zawodników podczas podróży; posiada informacje dotyczące zagrożeń zdrowotnych wynikających ze stosowania, źle zbilansowanych lub niewłaściwych diet w sporcie.
Efekt uczenia się EK4	
na ocenę 2	Student nie posiada umiejętności obliczenia zapotrzebowania kalorycznego oraz na składniki odżywcze; nie posiada umiejętność obsługi programów dietetycznych.
na ocenę 3	Student posiada umiejętności obliczenia zapotrzebowania kalorycznego oraz na składniki odżywcze; posiada umiejętność obsługi programów dietetycznych i specjalnych technik żywieniowych w celu jak najlepszego dostosowania jadłospisu do indywidualnych potrzeb zawodnika.

na ocenę 4	Student posiada dobre umiejętności obliczenia zapotrzebowania kalorycznego oraz na składniki odżywcze; posiada umiejętność sprawnej obsługi programów dietetycznych i specjalnych technik żywieniowych w celu jak najlepszego dostosowania jadłospisu do indywidualnych potrzeb zawodnika; wybiera adekwatne metody nawodnienia i uzupełnienia mikro- i makroskładników osób aktywnych fizycznie i sportowców.
na ocenę 5	Student posiada bardzo dobre umiejętności obliczenia zapotrzebowania kalorycznego oraz na składniki odżywcze; posiada umiejętność sprawnej obsługi programów dietetycznych i specjalnych technik żywieniowych w celu jak najlepszego dostosowania jadłospisu do indywidualnych potrzeb zawodnika; wybiera adekwatne metody nawodnienia i uzupełnienia mikro- i makroskładników osób aktywnych fizycznie i sportowców.

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty kształcenia	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K_W05, K_W11 K_K01	C1–C5	W1–W7, ĆW1–ĆW13	M1–M4	F1, F2, P1
EK2	K_W11, K_U04 K_U05, K_U10 K_K03	C5	W1–W7, ĆW1–ĆW13	M1–M4	F1, F2, P1
EK3	K_W10, K_W14	C4, C5	W1–W7, ĆW1–ĆW13	M1–M4	F1, F2, P1
EK4	K_U01, K_U05 K_U09, K_U10 K_U11	C1–C3	ĆW1, ĆW1–ĆW7	M1–M4	F1, F2, P1

11. Wykaz piśmiennictwa

a. Piśmiennictwo podstawowe

1.	Bean A., <i>Żywność w sporcie</i> , Zysk i S-ka, Poznań 2014.
2.	Celejowa I., <i>Żywność w sporcie</i> , PZWL, Warszawa 2008.
3.	Celejowa I., <i>Kluczowe problemy w żywieniu sportowców</i> , <i>Żywność Człowieka i Metabolizm</i> , 2003, 30, 1/ 2, s. 302–308.
4.	Zajac A., Poprzęcki S., Waśkiewicz Z., <i>Żywność i suplementacja w sporcie</i> , AWF w Katowicach, Katowice 2007.
5.	Jeukendrup A., Gleeson M., <i>Sport Nutrition – an introduction to Energy production and performance</i> , Human Kinetics, Inc., 2010.
6.	Burke L., <i>Practical Sports Nutrition</i> , Human Kinetics, Inc., 2007.
7.	Lafay O., <i>Skuteczne odżywianie w treningu i sporcie</i> , JK, Łódź 2012.

b. Piśmiennictwo uzupełniające

1.	Jeger A., <i>Dozwolone i niedozwolone wspomaganie zdolności wysiłkowych człowieka</i> , Polskie Towarzystwo Medycyny Sportowej, Łódź, 2007.
2.	Grober U., <i>Mikroskładniki odżywcze. Tuning metaboliczny – profilaktyka – leczenie</i> , Med-Pharm Polska, 2010.

12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....
(miejsowość, data)

(kierownik zakładu)

(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)