

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

**Filia w Gorzowie Wielkopolskim
Zamiejscowy Wydział Kultury Fizycznej**

Kierunek: Wychowanie fizyczne

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: **ŻYWIENIE I SUPLEMENTACJA DIETY**

Kod przedmiotu: **ZWKF_WF_2_o_F.3_s**

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: **Zakład Nauk Biologicznych**

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

prof. AWF dr hab. Anna Skarpańska-Stejnborn

Osoby prowadzące przedmiot:

1. prof. AWF dr hab. Anna Skarpańska-Stejnborn

Data opracowania: **15.01.2021 r.**

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia drugiego stopnia			
Profil	ogólnoakademicki			
Specjalność	nauczycielska z trenerem osobistym			
Rok studiów / semestr	rok 2, semestr 4			
Status przedmiotu	obowiązkowy w ramach specjalności			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	15	25		
Liczba punktów ECTS	2			

2. Cele przedmiotu

C1	Zapoznanie się z podstawowymi zagadnieniami dotyczącymi żywienia osób aktywnych fizycznie.
C2	Zdobycie umiejętności praktycznego wykorzystania uzyskanych wiadomości w życiu osobistym i zawodowym

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

- Podstawowe wiadomości z zakresu biochemii i fizjologii człowieka oraz fizjologii wysiłku fizycznego i teorii sportu.

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 7)
EK1	zna mechanizmy oddziaływania składników pokarmowych w różnych formach aktywności fizycznej; potrafi wykorzystać podstawowe umiejętności diagnostyczne w rozpoznawaniu potrzeb związanych ze zdrowiem oraz poprawnie opracowuje wyniki obserwacji i właściwie formułuje wnioski; przestrzega zasady etyczne w podejmowanych decyzjach i działaniach w stosunku do innych osób	A1_W4 A1_W5 A1_W11 A1_W13 A1_W14	P7S_WG P7S_WK
EK2	zna zasady funkcjonowania programów do diagnostyki odżywienia, potrafi analizować uzyskane wyniki oraz ocenić ich przydatność dla doboru środków oraz kontroli procesu treningowego; jest gotów do okazywania tolerancji oraz akceptuje postawy i zachowania wynikające z odmiennych uwarunkowań kulturowych, religijnych, społecznych i wieku	A1_U1, A1_U2 A1_U4, A1_U5 A1_U6, A1_U9 A1_U13, A1_U20 A1_U21, A1_K1	P7S_UK P7S_UW

5. Treści programowe

WYKLADY		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
W1	Zapotrzebowanie na energię u osób aktywnych fizycznie: – Przemiany energetyczne w ustroju, – ATP jako nośnik energii i jego zasoby ustrojowe, – Odbudowa ATP po wysiłku.	2
W2	Rola węglowodanów w żywieniu sportowców: – Rezerwy węglowodanowe w organizmie, – Wykorzystanie źródeł węglowodanowych w wysiłku fizycznym, – Skuteczność różnych źródeł węglowodanów w dostarczaniu energii w trakcie wysiłku fizycznego, – Zalecenia dotyczące przyjmowania węglowodanów przed wysiłkiem, w trakcie jego trwania i po wysiłku, – Manipulacje dietetyczne ukierunkowane na zwiększenie zasobów węglowodanów.	2
W3	Rola tłuszczów w żywieniu sportowców: – Wpływ wysiłku fizycznego na wykorzystanie rezerwy tłuszczowej zgromadzonej w zapasowej tkance tłuszczowej i wewnątrz mięśni, – Zapotrzebowanie na tłuszcz u sportowców, – Dieta nisko i wysokotłuszczowa.	1
W4	Rola białek w żywieniu sportowców: – Czynniki mające wpływ na wykorzystanie białek jako substratów energetycznych w wysiłku fizycznym, – Zalecenia dotyczące zapotrzebowania na białko, – Wartość biologiczna produktów spożywczych, – Odżywki białkowe.	1
W5	Składniki mineralne istotne w wysiłku fizycznym.	2
W6	Rola, zapotrzebowanie i źródła witamin.	3
W7	Zasoby wodne i elektrolitowe organizmu: – Równowaga wodno-elektrolitowa, – Odwodnienie po wysiłku, ocena strat wody, wpływ odwodnienia na wydolność fizyczną, – Uzupełnienie strat wody, – Zalecenia żywieniowe umożliwiające utrzymanie optymalnego nawodnienia organizmu podczas wysiłku.	2
W8	Suplementy diety istotne z punktu widzenia zwiększonej aktywności fizycznej.	2
Razem		15
ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Zasady żywienia w okresie treningów, zawodów i odnowy.	4

ĆW2	Ocena jadłospisów w aspekcie ich wartości energetycznej oraz zawartości podstawowych składników odżywczych przy wykorzystaniu tabel wartości odżywczych oraz programu do obliczania diet. – zasady doboru żywności i układania diet, – korekta składu diety – zamienniki produktów spożywczych	20
ĆW3	Zaliczenie końcowe.	1
Razem		25

6. Metody dydaktyczne

M1	Prezentacja multimedialna.
M2	Zadania indywidualne wykonane samodzielnie pod nadzorem nauczyciela akademickiego.
M3	Analiza i dyskusja wyników uzyskanych w pracy indywidualnej.

7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	40
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	5
Przygotowanie do zaliczenia	5
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	50
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	2

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Ocena za pracę podczas ćwiczeń – umiejętność wykonania powierzonych zadań pod nadzorem nauczyciela akademickiego, umiejętność analizy wyników obliczeń i wyciągania logicznych wniosków w oparciu o zdobytą wiedzę (EK1, EK2).
F2	Weryfikacja umiejętności studenta w trakcie wykonywania zadań podczas ćwiczeń (EK2).
F3	Weryfikacja wiedzy i zainteresowań studenta w trakcie analizy wyników uzyskanych podczas ćwiczeń (EK1, EK2).

b. Ocena podsumowująca

P1	Ocena z kolokwium.
P2	Analiza jadłospisu.
P3	Układanie jadłospisu.

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- obecność na ćwiczeniach zgodnie z regulaminem studiów,

- pozytywny wynik oceny formującej,
- uzyskanie zaliczenia z analizy i układania jadłospisu,
- uzyskanie pozytywnej oceny z pracy zaliczeniowej.

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Nie potrafi omówić przemian energetycznych w ustroju w warunkach tlenowych, beztlenowych i mieszanych, nie zna roli składników energetycznych w tych przemianach. Nie umie wymienić źródła składników energetycznych oraz nie zna zasobów wodnych i elektrolitowych w organizmie. Nie potrafi opisać skutków odwodnienia i nie wie jak temu przeciwdziałać. Nie zna alternatywnych źródeł składników odżywczych związanych z żywieniem osób o specyficznych preferencjach żywieniowych.
na ocenę 3	Potrafi omówić przemiany energetyczne w ustroju co najmniej w jednym z trzech warunków wykonania wysiłku (tlenowych, beztlenowych i mieszanych) oraz zna rolę co najmniej jednego składnika energetycznego w tych przemianach. Umie wymienić źródła co najmniej jednego ze składników energetycznych oraz zna zasoby wodne lub elektrolitowe w organizmie. Wymienia skutki odwodnienia i wie jak temu przeciwdziałać. Zna alternatywne źródła składników odżywczych związanych z żywieniem wegetarian.
na ocenę 4	Potrafi omówić przemiany energetyczne w ustroju co najmniej w dwóch z trzech warunków wykonania wysiłku (tlenowych, beztlenowych i mieszanych) oraz zna rolę co najmniej dwóch składników energetycznych w tych przemianach. Umie wymienić źródła co najmniej dwóch ze składników energetycznych oraz zna zasoby wodne i/lub elektrolitowe w organizmie. Wymienia skutki odwodnienia i wie jak temu przeciwdziałać. Zna alternatywne źródła składników odżywczych z żywieniem osób o specyficznych preferencjach żywieniowych.
na ocenę 5	Potrafi omówić przemiany energetyczne w ustroju w warunkach tlenowych, beztlenowych i mieszanych oraz zna rolę składników energetycznych w tych przemianach. Umie wymienić źródła składników energetycznych oraz zna zasoby wodne i elektrolitowe w organizmie. Trafnie opisuje skutki odwodnienia i wie jak temu przeciwdziałać. Zna alternatywne źródła składników odżywczych związane z żywieniem osób o specyficznych preferencjach żywieniowych.
Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Nie potrafi samodzielnie ocenić i przygotować propozycji jadłospisu dla osoby aktywnej fizycznie. Nie umie dostosować żywienia zawodników do potrzeb żywieniowych związanych z okresami treningowymi oraz wiekiem osoby aktywnej fizycznie.
na ocenę 3	Z pomocą nauczyciela potrafi ocenić i przygotować propozycję jadłospisu dla osoby aktywnej fizycznie. Zna podstawowe zasady żywienia zawodników w poszczególnych okresach treningowych oraz wieku ćwiczących.
na ocenę 4	Potrafi ocenić i przygotować propozycję jadłospisu dla osoby aktywnej fizycznie. Zna zasady żywienia zawodników w poszczególnych okresach treningowych oraz wieku ćwiczących.
na ocenę 5	Potrafi samodzielnie ocenić i przygotować propozycję jadłospisu dla osoby aktywnej fizycznie. Umie dostosować żywienie zawodników do potrzeb żywieniowych związanych z okresami treningowymi oraz wiekiem osoby aktywnej fizycznie.

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	A1_W4, A1_W5 A1_W11, A1_W13 A1_W14	C1	W1-W8	M1	F1, F3 P1
EK2	A1_U1, A1_U2 A1_U4, A1_U5 A1_U6, A1_U9 A1_U13, A1_U20 A1_U21, A1_K1	C2	ĆW1-ĆW2	M2, M3	F1-F3 P2, P3

11. Wykaz piśmiennictwa

a. Piśmiennictwo podstawowe

1.	Frączek B. i wsp., <i>Dietetyka sportowa</i> , PZWŁ, 2019.
2.	Bean A., <i>Żywnie w sporcie</i> , Zysk i S-ka, 2008.
3.	Ryan M., <i>Dieta sportowców wytrzymałościowych</i> , Helion, 2017.

b. Piśmiennictwo uzupełniające

1.	Kunachowicz H., <i>Tabele składu i wartości odżywczej żywności</i> , PZWŁ, 2017.
2.	Benardot D., <i>Żywnie w sporcie</i> , Edra Urban & Partner, 2019.

12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....
(miejsowość, data)

.....
(kierownik zakładu)

.....
(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)