

**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 WSPOMAGANIE W SPORCIE**

Kod przedmiotu: **ZWKF_WF_2_o_F.8_s**

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

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

dr hab. prof. AWF Anna Skarpańska-Stejnborn

Osoby prowadzące przedmiot:

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

Data opracowania: **02.02.2020 r.**

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia drugiego stopnia			
Profil	ogólnoakademicki			
Specjalność	nauczycielska z trenerem osobistym			
Rok studiów / semestr	rok 1, semestr 2			
Status przedmiotu	obowiązkowy w ramach specjalności			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	10	15		
Liczba punktów ECTS	1			

2. Cele przedmiotu

C1	Uzyskanie wiedzy z zakresu żywienia ludzi o zwiększonej aktywności fizycznej
C2	Planowanie racjonalnego żywienia osób aktywnych fizycznie
C3	Poradnictwo żywieniowe i dietetyczne oraz edukacja żywieniowa dla osób aktywnych

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

- Znajomość roli i źródeł podstawowych składników odżywczych.
- Znajomość grup produktów spożywczych (podział, produkty, składniki odżywcze).

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	posiada wiedzę z zakresu żywienia ludzi aktywnych fizycznie	A1_W3	P7S_WG
EK2	potrafi ocenić stan odżywienia i sposób żywienia osób aktywnych fizycznie	A1_W13, A1_U3 A1_U4, A1_K10	P7S_WK P7S_UW P7S_KR

5. Treści programowe

WYKŁADY		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
W1	Energetyka wysiłku fizycznego w zależności od intensywności.	2
W2	Węglowodany jako główne źródło energii w wysiłku fizycznym – indeks glikemiczny.	4
W3	Rola białek, tłuszczów oraz wybranych witamin i składników mineralnych w wysiłku fizycznym.	4
	Razem	10

ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Ogólne zasady żywienia osób dorosłych z uwzględnieniem zróżnicowanej aktywności fizycznej.	2
ĆW2	Układanie posiłków w oparciu o indeks glikemiczny.	2
ĆW3	Posiłki przed, w trakcie i po wysiłku fizycznym.	4
ĆW4	Wybrane suplementy diety i ich znaczenie w wysiłku fizycznym.	4
ĆW5	Rola wody w wysiłkach fizycznych.	2
ĆW6	Zaliczenie przedmiotu.	1
	Razem	15

6. Metody dydaktyczne

M1	Ćwiczenia.
M2	Metoda problemowa.
M3	Analiza przypadków.

7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	25
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie do zaliczenia	5
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	30
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	1

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Zaplanowanie żywienia dla osób aktywnych fizycznie z uwzględnieniem wieku i płci.
----	---

b. Ocena podsumowująca

P1	Kolokwium.
----	------------

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- pozytywna ocena z zaliczenia przedmiotu,
- wykazanie umiejętności ułożenia jadłospisu dla osób uprawiających sport.

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Nie potrafi wymienić podstawowych różnic pomiędzy żywieniem ludzi aktywnych i nieaktywnych fizycznie.
na ocenę 3	Potrafi wskazać podstawowe różnice pomiędzy żywieniem ludzi aktywnych i nieaktywnych fizycznie.
na ocenę 4	Potrafi objaśnić różnice pomiędzy żywieniem ludzi aktywnych i nieaktywnych fizycznie oraz dobierać produkty żywnościowe.
na ocenę 5	Potrafi scharakteryzować różnice pomiędzy żywieniem ludzi aktywnych i nieaktywnych fizycznie oraz wskazać przesłanki warunkujące prawidłowe zaspakajanie potrzeb żywieniowych człowieka.
Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Nie potrafi zaprojektować całodziennego wyżywienia dla osób aktywnych fizycznie.
na ocenę 3	Potrafi zaprojektować całodziennie wyżywienie dla osób aktywnych fizycznie.
na ocenę 4	Potrafi zaprojektować całodziennego wyżywienia dla osób aktywnych fizycznie z uwzględnieniem żywienia przed i po wysiłku fizycznym.
na ocenę 5	Potrafi zaplanować całodziennie wyżywienie dla osób aktywnych fizycznie z uwzględnieniem żywienia przed i po wysiłku fizycznym oraz ze wskazaniem zamiennych grup produktów.

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_W3	C1	W1, W2–W3, ĆW1–ĆW3	M1–M3	F1
EK2	A1_W13, A1_U3 A1_U4, A1_K10	C2, C3	W4–W5, ĆW4, ĆW5	M1–M3	P1

11. Wykaz piśmiennictwa

a. Piśmiennictwo podstawowe

1.	Celejowa I., <i>Żywnienie w sporcie</i> , PZWL, Warszawa 2008,
2.	Bean A., <i>Żywnienie w sporcie, kompletny przewodnik</i> , Zysk i S-ka, Poznań 2008.
3.	Zajac A., Poprzęcki S., Czuba M., Szukała D., <i>Dietetyczne i suplementacyjne wspomaganie procesu treningowego</i> , AWF Katowice, 2010.

b. Piśmiennictwo uzupełniające

1.	„Medycyna Sportowa”
2.	„Medycyna Sportiva”
3.	„Wychowanie Fizyczne i Sport”

12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....
(miejsowość, data)

(kierownik zakładu)

(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)