



KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	w jęz. polskim	FIZJOLOGIA I ŻYWIENIE W SPORCIE PHYSIOLOGY AND NUTRITION IN SPORT
			w jęz. angielskim	

Kierunek	Towaroznawstwo
Specjalność	Żywnienie i Dietetyka
Poziom kształcenia	studia drugiego stopnia
Forma studiów	niestacjonarne
Profil kształcenia	ogólnoakademicki
Status przedmiotu	obowiązkowy
Rygor	zaliczenie z oceną

Semestr studiów	Liczba punktów ECTS	Liczba godzin w tygodniu				Liczba godzin w semestrze			
		W	C	L	P	W	C	L	P
II/III	2					18			
Razem w czasie studiów						18			

Wymagania w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji

Wiedza z zakresu biologii, chemii, fizjologii i podstaw żywienia człowieka pozwalająca na zrozumienie i interpretację zjawisk i procesów zachodzących w warunkach wzmożonych obciążeń fizycznych.

Cele przedmiotu

Poznanie podstaw fizjologii oraz metabolicznych uwarunkowań wysiłku fizycznego, roli i znaczenia wybranych składników odżywczych w wysiłku fizycznym, a także zasad dietetycznego i suplementacyjnego wspomaganie w sporcie.

Osiągane efekty uczenia się dla przedmiotu (EKP)

Symbol	Po zakończeniu przedmiotu student:	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
EKP_01	potrafi omówić istotne elementy fizjologii wysiłku fizycznego	NK_W02, NK-W11, NK_U04, NK_K01
EKP_02	zna wpływ diety na metabolizm wysiłkowy i cykl treningowy	NK_W02, NK-W11, NK_U04, NK_K01
EKP_03	dokonyje podziału i charakteryzuje odżywki i preparaty suplementacyjne stosowane w żywieniu sportowców.	NK_W02, NK-W11, NK_U04, NK_K01
EKP_04	zna zalecenia i rekomendacje żywieniowe adresowane do osób funkcjonujących w warunkach wzmożonego wysiłku fizycznego.	NK_W02, NK-W11, NK_U02, NK_U04, NK_K01

Treści programowe	Liczba godzin				Odniesienie do EKP
	W	C	L	P	
Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego.	3				EKP_01, EKP_02
Metaboliczne uwarunkowania wysiłku fizycznego, przemiany energetyczne (aerobowe i anaerobowe), energetyka aktywności fizycznej.	3				EKP_01, EKP_02
Rola i znaczenie węglowodanów, białek, tłuszczów i kwasów tłuszczowych, składników mineralnych i witamin w wysiłku fizycznym.	4				EKP_02, EKP_03, EKP_04
Odżywki i suplementy wspomagające sprawność i wydolność organizmu.	5				EKP_02, EKP_03, EKP_04
Zalecenia i rekomendacje żywieniowe dla sportowców.	3				EKP_02, EKP_03, EKP_04
Łącznie godzin	18				

Metody weryfikacji efektów uczenia się dla przedmiotu									
Symbol EKP	Test	Egzamin ustny	Egzamin pisemny	Kolokwium	Sprawozdanie	Projekt	Prezentacja	Zaliczenie praktyczne	Inne
EKP_01			X						
EKP_02			X						
EKP_03			X						
EKP_04			X						
EKP_05			X						

Kryteria zaliczenia przedmiotu
Egzamin pisemny (co najmniej 60% punktów możliwych do zdobycia), obecność na wykładach, aktywny udział na wykładach, w przypadku egzaminu poprawkowego - możliwość przeprowadzenia egzaminu w postaci ustnej. Ocena końcowa jest oceną z egzaminu.
Uwaga: student otrzymuje ocenę powyżej dostatecznej, jeżeli uzyskane efekty kształcenia przekraczają wymagane minimum.

Nakład pracy studenta				
Forma aktywności	Szacunkowa liczba godzin przeznaczona na zrealizowanie aktywności			
	W	C	L	P
Godziny kontaktowe	18			
Czytanie literatury	18			
Przygotowanie do zajęć ćwiczeniowych, laboratoryjnych, projektowych				
Przygotowanie do egzaminu, zaliczenia	18			
Opracowanie dokumentacji projektu/sprawozdania				
Uczestnictwo w zaliczeniach i egzaminach	2			
Udział w konsultacjach	4			
Łącznie godzin	60			
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu	60			
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	2			
	Liczba godzin		ECTS	
Obciążenie studenta związane z zajęciami praktycznymi				
Obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich	24		1	

Literatura podstawowa
Birch K., MacLaren D., George K., <i>Fizjologia sportu. Krótkie wykłady</i> , wyd. PWN, Warszawa 2009
Czarkowska – Pączek B., Przybylski J., <i>Zarys fizjologii wysiłku fizycznego</i> , wyd. Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2006
Frączek B., Krzywański J., Krzysztofiak H. <i>Dietetyka sportowa</i> . Wyd. PZWL, Warszawa 2019
Górski J., Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego. Wyd. PZWL, Warszawa 2010
Zając A., Poprzęcki S., Waśkiewicz Z., <i>Dietetyczne i suplementacyjne wspomaganie procesu treningowego</i> , wyd. AWF Katowice 2010
Literatura uzupełniająca
Bean A., <i>Żywność w sporcie</i> , wyd. Zys i S-ka Poznań, 2008
Celejowa I., <i>Żywność w sporcie</i> , wyd. PZWL, Warszawa 2008
Cordain L., Friel J., <i>Dieta dla aktywnych</i> , wyd. BukRower – Warszawa

Mizera J., Mizera K., *Dietetyka sportowa. Co jeść, by trenować efektywnie.* Wyd. Galaktyka 2017
Ronikier A., *Fizjologia sportu*, wyd. COS Warszawa, 2001
Tomaszewski W., Jakubowska E., Kozłowski A., Paliszewska M., Sikorzak W., Tomaszewski M., *Odżywki i preparaty wspomagające w sporcie.* AW Medsport Press, Warszawa 2001
Zajac A, S. Poprzęcki, Z. Waśkiewicz, *Żywnienie i suplementacja w sporcie*, Wyd. AWF Katowice, 2007

Osoba odpowiedzialna za przedmiot	
dr inż. Witold Koziorok	KTiZJ
Pozostałe osoby prowadzące przedmiot	