



KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	w jęz. polskim	DIETETYKA SPORTOWA
			w jęz. angielskim	SPORT NUTRITIONS

Kierunek	Towaroznawstwo
Specjalność	Menedżer Usług Dietetycznych
Poziom kształcenia	studia drugiego stopnia
Forma studiów	stacjonarne
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	2				30			
Razem w czasie studiów						30			

Wymagania w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji

Ma wiedzę z zakresu biologii, biochemii, fizjologii i żywienia człowieka pozwalającą 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 i biochemii wysiłku fizycznego i wyjaśnić mechanizmy adaptacyjne organizmu człowieka w warunkach wzmożonych obciążeń fizycznych.	NK_W02, NK_W03, NK_U02, NK_U04, NK_U14, NK_K01, NK_K05
EKP_02	zna rolę i znaczenie składników pokarmowych w żywieniu sportowców i osób aktywnych rekreacyjnie.	NK_W02, NK_W03, NK_U02, NK_U04, NK_U14, NK_K01, NK_K05
EKP_03	zna zalecenia i rekomendacje żywieniowe dedykowane osobom aktywnym fizycznie, potrafi formułować zindywidualizowane zalecenia żywieniowe dla osób aktywnych fizycznie oraz dokonywać krytycznej oceny nowych i niestandardowych strategii żywieniowych dedykowanych tym osobom.	NK_W02, NK_W03, NK_W08, NK_W11, NK_U02, NK_U04, NK_U14, NK_U15, NK_K01, NK_K02, NK_K05
EKP_04	potrafi dopasować rodzaj interwencji dietetycznej, w tym suplementacji diety do zawodników różnych dyscyplin sportowych, zakładanych celów i w różnych fazach treningowych.	NK_W02, NK_W03, NK_W08, NK_U02, NK_U04, NK_U07,

		NK_U14, NK_U15, NK_K01, NK_K02, NK_K05
EKP_05	dokonyje podziału i wnikliwie charakteryzuje odżywki i preparaty suplementacyjne stosowane w żywieniu sportowców, potrafi dobrać odżywki i suplementy diety, wskazuje na korzyści i zagrożenia wynikające ze stosowania tych preparatów przez sportowców.	NK_W02, NK_W03, NK_W07, NK_W08, NK_U02, NK_U04, NK_U14, NK_U15, NK_K01, NK_K02, NK_K05

Treści programowe	Liczba godzin				Odniesienie do EKP
	W	C	L	P	
Podstawy fizjologii i biochemii wysiłku fizycznego.	4				EKP_01, EKP_02, EKP_03, EKP_04, EKP_05
Adaptacja do wysiłku fizycznego.	1				EKP_01, EKP_05
Zaburzenia przewodu pokarmowego u sportowców.	1				EKP_01, EKP_05
Składniki pokarmowe w żywieniu osób aktywnych fizycznie.	2				EKP_01, EKP_02, EKP_03, EKP_04, EKP_05
Gospodarka wodno elektrolitowa w warunkach wzmożonej aktywności fizycznej oraz strategia nawadniania.	2				EKP_01, EKP_02, EKP_03, EKP_04, EKP_05
Zalecenia i rekomendacje żywieniowe dla osób aktywnych fizycznie (okres przedstartowy / przedtreningowy, startowy i regeneracja powysiłkowa).	4				EKP_01, EKP_02, EKP_03, EKP_04, EKP_05
Strategie żywieniowe ukierunkowane na kształtowanie składu i masy ciała sportowca oraz jego parametrów sprawnościowych i wydolnościowych.	4				EKP_01, EKP_02, EKP_03, EKP_04, EKP_05
Żywnienie w wybranych dyscyplinach sportowych i aktywności rekreacyjnej.	4				EKP_01, EKP_02, EKP_03, EKP_03, EKP_04, EKP_05
Żywnienie dzieci i młodzieży uprawiających sport.	2				EKP_01, EKP_02, EKP_05
Alternatywne modele żywienia w sporcie.	2				EKP_01, EKP_02, EKP_03, EKP_04, EKP_05
Suplementacyjne wspomaganie procesu treningowego.	4				EKP_01, EKP_02, EKP_03, EKP_04, EKP_05
Łącznie godzin	30				

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

Kryteria zaliczenia przedmiotu	
Zaliczenie pisemne z elementami testu (próg zaliczający: > 60% punktów możliwych do zdobycia), obecność na wykładach, aktywny udział na wykładach, w przypadku egzaminu poprawkowego - możliwość przeprowadzenia egzaminu w postaci ustnej.	
Ocena:	Kryteria oceny:
Bardzo dobra (5,0)	Uzyskanie 91-100% maksymalnej liczby punktów z zaliczenia końcowego
Dobra plus (4,5)	Uzyskanie 81-90% maksymalnej liczby punktów z zaliczenia końcowego
Dobra (4,0)	Uzyskanie 71-80% maksymalnej liczby punktów z zaliczenia końcowego
Dostateczna plus (3,5)	Uzyskanie 61-70% maksymalnej liczby punktów z zaliczenia końcowego

Dostateczna (3,0)	Uzyskanie 60-65% maksymalnej liczby punktów z zaliczenia końcowego
-------------------	--

Ocena końcowa jest oceną z pisemnego zaliczenia wykładów. W przypadku bardzo aktywnego i merytorycznego udziału w wykładach, możliwość podniesienia oceny końcowej.

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	30			
Czytanie literatury	15			
Przygotowanie do zajęć ćwiczeniowych, laboratoryjnych, projektowych				
Przygotowanie do egzaminu, zaliczenia	10			
Opracowanie dokumentacji projektu/sprawozdania				
Uczestnictwo w zaliczeniach i egzaminach	2			
Udział w konsultacjach	4			
Łącznie godzin	61			
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu	61			
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	36		2	

Literatura podstawowa
Frączek B., Krzywański J., Krzysztofiak H. <i>Dietetyka sportowa</i> . Wyd. PZWL, Warszawa 2019
Górski J., <i>Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego</i> . Wyd. PZWL, Warszawa 2010
Zajac A., Zydek G., Michalczyk M., Poprzęcki S., Czuba M., Golaś A., Boruta-Gojny B. <i>Żywnienie i suplementacja w sporcie, rekreacji i stanach chorobowych</i> . Wyd. AWF Katowice 2014 lub
Zydek G., Michalczyk M., Zajac A., <i>Nowe trendy w żywieniu i suplementacji osób aktywnych fizycznie</i> . Wyd. AWF Katowice 2017
Literatura uzupełniająca
Benardot D., <i>Żywnienie w sporcie</i> . Wyd. Edra Urban& Partner, Wrocław 2018
Birch K., MacLaren D., George K., <i>Fizjologia sportu. Krótkie wykłady</i> , wyd. PWN, Warszawa 2009
Celejowa I., <i>Żywnienie w sporcie</i> , wyd. PZWL, Warszawa 2014
Cordain L., Friel J., <i>Dieta dla aktywnych</i> , wyd. BukRower – Warszawa
Czarkowska – Pączek B., Przybylski J., <i>Zarys fizjologii wysiłku fizycznego</i> , wyd. Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2006
Górski J., <i>Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego</i> . Wyd. PZWL, Warszawa 2019
Lanham-New S.A., Stear S.J., Shirreffs S.M., Collins A.L. (red.), <i>Sport and Exercise Nutrition</i> . Wyd. Wiley-Blackwell, Chichester, UK, 2011
Mizera J., Mizera K., <i>Dietetyka sportowa. Co jeść, by trenować efektywnie</i> . Wyd. Galaktyka 2017
Maughan R. (red.). <i>Sports Nutrition. Encyclopaedia of Sports Medicine</i> . An IOC Medical Commission Publication. Wyd. Wiley Blackwell, Oxford, UK, 2014
Rosenbloom C., Karpinski C., <i>Sports Nutrition: A Handbook for Professional, 6th Ed.</i> Wyd. American Dietetic Association, U.S., Chicago, 2017
Tomaszewski W., Jakubowska E., Kozłowski A., Paliszewska M., Sikorzak W., Tomaszewski M., <i>Odżywki i preparaty wspomagające w sporcie</i> . AW Medsport Press, Warszawa 2001

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