|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| https://umg.edu.pl/sites/default/files/zalaczniki/logo_1.png | **UNIWERSYTET MORSKI W GDYNI**  **Wydział Zarządzania i Nauk o Jakości** | https://umg.edu.pl/sites/default/files/zalaczniki/wznj-02_0.png |

**KARTA PRZEDMIOTU**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Kod przedmiotu |  | Nazwa przedmiotu | w jęz. polskim | **DIETETYKA SPORTOWA** |
| w jęz. angielskim | **SPORT NUTRITION** |

|  |  |
| --- | --- |
| Kierunek | **Nauki o Jakości** |
| 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 | 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 wspomagania 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\_W01, NK\_W02, NK\_U01, NK\_U03, NK\_K01, NK\_K03 |
| EKP\_02 | zna role i znaczenie składników pokarmowych w żywieniu sportowców i osób aktywnych rekreacyjnie. | NK\_W01, NK\_W02, NK\_U01, NK\_U03, NK\_K01, NK\_K03 |
| 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\_W01, NK\_W02, NK\_U01, NK\_U03, NK\_K01, NK\_K03 |
| EKP\_04 | potrafi dopasować rodzaj interwencji dietetycznej, w tym suplementacji diety do zawodników różnych dyscyplin sportowych, zakładanych celów i w różnych fazach treningowych. | NK\_W01, NK\_W02, NK\_U01, NK\_U03, NK\_U08, NK\_K01, NK\_K03 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| EKP\_05 | dokonuje 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\_W01, NK\_W02, NK\_U01, NK\_U03, NK\_U08, NK\_K01, NK\_K03 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 |
| Żywienie w wybranych dyscyplinach sportowych i aktywności rekreacyjnej. | 4 |  |  |  | EKP\_01, EKP\_02, EKP\_03, EKP\_03, EKP\_04, EKP\_05 |
| Żywienie 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 zaliczenia poprawkowego - możliwość przeprowadzenia zaliczenia 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 | 14 |  |  | |  |
| 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** | **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 | 36 | | | 2 | |

|  |
| --- |
| **Literatura podstawowa** |
| Benardot D., *Żywienie w sporcie*. **Wyd. Edra Urban& Partner, Wrocław 2018**  Frączek B., Krzywański J., Krzysztofiak H. *Dietetyka sportowa*. Wyd. PZWL, Warszawa 2019  Górski J., *Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego*. Wyd. PZWL, Warszawa 2010  Spattini M., *Żywienie i suplementacja w sporcie*. **Wyd. Edra Urban& Partner, Wrocław 2021**  Zając A., Zydek G., Michalczyk M., Poprzęcki S., Czuba M., Gołaś A., Boruta- Gojny B. *Żywienie i suplementacja w sporcie, rekreacji i stanach chorobowych*. **Wyd. AWF Katowice 2014 lub**  **Zydek G., Michalczyk M., , Zając A., *Nowe trendy w żywieniu i suplementacji osób aktywnych fizycznie.* Wyd. AWF Katowice 2017** |
| **Literatura uzupełniająca** |
| Bates I., *Sportowe kalorie. Czyli zdrowa dieta dla młodych sportowców*. Wyd. PZWL, Warszawa 2017  Birch K., MacLaren D., George K., *Fizjologia sportu. Krótkie wykłady*, wyd. PWN, Warszawa 2009  Celejowa I., *Żywienie w sporcie*, wyd. PZWL, Warszawa 2014  Cordain L., Friel J., *Dieta dla aktywnych*, wyd. BukRower – Warszawa  Czarkowska – Pączek B., Przybylski J., *Zarys fizjologii wysiłku fizycznego*, wyd. Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2006  Górski J., *Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego*. Wyd. PZWL, Warszawa 2019  Lanham-New S.A., Stear S.J., [Shirreffs S.M.,](https://www.bookdepository.com/author/Susan-Shirreffs) [Collins](https://www.bookdepository.com/author/Adam-Collins) A.L. (red.), *Sport and Exercise Nutrition*. Wyd. Wiley-Blackwell, Chichester, UK, 2011  Mizera J., Mizera K., *Dietetyka sportowa. Co jeść, by trenować efektywnie*. Wyd. Galaktyka 2017  Maughan R. (red.). *Sports Nutrition. Encyclopeadia of Sports Medicine*. An IOC Medical Commission Publication. Wyd. Wiley Blackwell, Oxford, UK, 2014  Pokrywka A., Bujalska-Zadrożny M., Mamcarz A. (red.). *Doping w sporcie*. Wyd. PZWL, Warszawa 2019  [Rosenbloom C.,](https://www.bookdepository.com/author/Christine-Rosenbloom) [Karpinski](https://www.bookdepository.com/author/Christine-Karpinski) C., *Sports Nutrition: A Handbook for Professional, 6th Ed*. Wyd.  [American Dietetic Association,U.S.](https://www.bookdepository.com/publishers/American-Dietetic-Association-U-S), Chicago, 2017  Tomaszewski W., Jakubowska E., Kozłowski A., Paliszewska M., Sikorzak W., Tomaszewski M., *Odżywki i preparaty wspomagające w sporcie*. AW Medsport Press, Warszawa 2001 |
| W trakcie zajęć wykorzystywane są materiały, oprogramowanie i sprzęt analityczny zakupiony w ramach projektu „Wykształcenie ma znaczenie” realizowanego przez Uniwersytet Morski w Gdyni w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój na lata 2014-2020, Oś III Szkolnictwo wyższe dla gospodarki i rozwoju, Działania 3.5 Kompleksowe programy szkół wyższych, Zintegrowane Programy Uczelni w ramach Ścieżki II w oparciu o umowę o dofinansowanie projektu nr POWR.03.05.00-00-ZR12/18.  FE_POWER_poziom_pl-1_rgb |

|  |  |
| --- | --- |
| **Osoba odpowiedzialna za przedmiot** | |
| dr inż. Witold Kozirok | KZJ |
| **Pozostałe osoby prowadzące przedmiot** | |
|  |  |