

I. KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu/modułu:		Dietetyka w sporcie				
Nazwa angielska:		Dietetics in sport				
Kierunek studiów:		Wychowanie fizyczne				
Poziom studiów:		Stacjonarne, I-go stopnia – licencjackie				
Profil studiów:		Praktyczny				
Jednostka prowadząca:		Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze Wydział Nauk o Zdrowiu				
Prowadzący przedmiot:						
Formy zajęć, liczba godzin						
Semestr	W	C	L	WR	Łącznie	ECTS
2		15			15	1
Cele przedmiotu:						
C1	Zapoznanie studentów ze składnikami pokarmowymi istotnymi dla prawidłowego funkcjonowania organizmu podczas wysiłku sportowego oraz zasadami prawidłowego żywienia podczas uprawiania sportu.					
C2	Wyrobieenie umiejętności planowania prostych jadłospisów sportowych i udzielania prostych porad w zakresie prawidłowego odżywiania osób uprawiających sport.					
Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:						
Brak						
Oczekiwane efekty uczenia się:						
EU1	Ma uporządkowaną i podbudowaną teoretycznie wiedzę z podstawowych pojęć z zakresu odżywiania w sporcie.					
EU2	Potrafi dokonać prawidłowej oceny stanu odżywiania osób uprawiających różne dyscypliny sportowe.					
EU3	Zna zasady układania jadłospisów dla sportowców i potrafi ułożyć codzienne menu żywienia dla osób uprawiających sport.					
EU4	Potrafi udzielić podstawowych porad w zakresie prawidłowego żywienia podczas uprawiania różnego rodzaju dyscyplin sportowych.					
Treści programowe:						
Forma zajęć: Ćwiczenia						Liczba godzin
Ćw1	Zapoznanie z przedmiotem					1
Ćw2	Rola węglowodanów, tłuszczów i białek w wysiłku fizycznym i sportowym.					1
Ćw3	Rola witamin w wysiłku fizycznym i sportowym. Suplementy sportowe.					1

Ćw4	Wpływ wysiłku fizycznego na poziom elektrolitów i mikroelementów w ustroju. Zasady ich uzupełniania.	1
Ćw5	Procesy biochemiczne zachodzące podczas spożywania pokarmów. Zmiany biochemiczne zachodzące w wybranych narządach i mięśniach podczas wysiłku.	2
Ćw6	Procesy przemiany materii, bilans energetyczny ustroju. Znaczenie odżywiania dla osób uprawiających sport.	2
Ćw7	Żywnie w sporcie. Zasady planowania jadłospisów. Odżywianie przed zawodami. Odżywianie podczas zawodów. Harmonogramy posiłków.	2
Ćw8	Przykładowe jadłospisy dla dyscyplin o charakterze wytrzymałościowym i siłowym.	2
Ćw9	Znaczenie biochemicznych środków odnowy biologicznej. Rodzaj wysiłku sportowego a waga ciała.	2
Ćw10	Poprawa ocen, konsultacje, wpisanie ocen	1
Suma godzin – Ćwiczenia		15
Narzędzia dydaktyczne:		
1.	Tabele norm żywieniowych dla sportowców.	
2.	Komputer rzutnik	
Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)		
F1	Kolokwia sprawdzające wiedzę z wykładów	
F2	Ocena za indywidualne wypowiedzi studenta w czasie wykładu	
F3	Ocena za opracowany jadłospis dla wskazanej dyscypliny sportowej.	
P1	Pisemna praca zaliczeniowa (kolokwium zaliczeniowe) z wykładów	
Obciążenie pracą studenta		
Forma aktywności		Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć)		20
Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie konsultacji, średnio na studenta)		6
Przygotowanie się do zajęć		4
SUMA		30
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS		1
Literatura podstawowa i uzupełniająca		
Literatura podstawowa:		
1. Anita Bean, Żywnie w sporcie, Zys i Spółka Wydawnictwo, 2014 r.		
2. Matt Fitzgerald, Waga startowa, Wydawnictwo Inne Spacery, 2012 r.		
3. Podstawy biochemii sportu, Stefan Bączyk, Skrypt AWF, 1979 r.		

Literatura uzupełniająca:

1. Bożena Czarkowska-Pączek, Jacek Przybylski, Urban & Partner, Podręcznik dla studentów, 2006 r.
2. Zbigniew Jethon, Fizjologiczne podstawy odnowy biologicznej w sporcie, Biblioteka trenera, 1987 r.
3. Żywnienie w sporcie wyczynowym, Biblioteka trenera, 1990

MACIERZ ADEKWATNOŚCI KOMPONENTÓW KSZTAŁCENIA PRZEDMIOTU

Efekty kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla programu kierunku	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia dydaktyczne	Sposób oceny
EU1	KW42, KW42	C1	Ćw1-Ćw6	1, 2	F1-F3, P1
EU2	KU47	C2	Ćw6, Ćw9	1, 2	F1-F3, P1
EU3	KU47,	C2	Ćw7, Ćw8	1	F1-F3, P1
EU4	KW42, KK1, KK22	C1	Ćw1 - Ćw7	1, 2	F1-F3, P1

II. FORMY OCENY

Efekt kształcenia	Na ocenę 2	Na ocenę 3	Na ocenę 4	Na ocenę 5
EU1	Student nie ma opanowanej podstawowej teoretycznej wiedzy z zakresu odżywiania sportowców, w tym roli węglowodanów, tłuszczów i białek w żywieniu sportowym.	Student ma opanowaną podstawową teoretyczną wiedzę z zakresu odżywiania sportowców, w tym wie jakie znaczenie mają węglowodany, tłuszcze i białka w żywieniu sportowym.	Student ma opanowany pełen zakres wiedzy wymaganej na ocenę 3 oraz wie jakie podstawowe procesy biochemiczne zachodzą w przewodzie pokarmowym w czasie trawienia i przyswajania składników pokarmowych	Student ma opanowany pełen zakres wiedzy wymaganej na ocenę 3 i 4 oraz wie zagrożenia niosą braki odpowiednich składników pokarmowych w diecie osób uprawiających sport.
EU2	Student nie posiada podstawowej wiedzy pozwalającej ocenić zapotrzebowanie energetyczne organizmu podczas uprawiania różnych dyscyplin sportowych i znaczenia węglowodanów,	Student posiada podstawową wiedzę pozwalającą ocenić zapotrzebowanie energetyczne organizmu podczas uprawiania różnych dyscyplin sportowych i znaczenia węglowodanów,	Student ma opanowany pełen zakres wiedzy wymaganej na ocenę 3 oraz potrafi ocenić czy zastosowany w procesie treningowym jadłospis zawiera niezbędne składniki	Student ma opanowany pełen zakres wiedzy wymaganej na ocenę 3 oraz 4 i potrafi dobrać odpowiednie składniki pokarmowe dla każdego okresu

	tłuszczów i białek w bilansie energetycznym.	tłuszczów i białek w bilansie energetycznym.	do uprawiania danej dyscypliny sportowej.	treningowego.
EU3	Nie znana zasad układania jadłospisów dla osób uprawiających sport.	Zna zasady układania jadłospisów dla osób uprawiających sport.	Student ma opanowany pełen zakres wiedzy wymaganej na ocenę 3 oraz korzystając z dostępnych tabel potrafi ułożyć codzienne plany menu (żywienia) dla osób uprawiających sport.	Student ma opanowany pełen zakres wiedzy wymaganej na ocenę 3 i 4 i wie jak ułożyć jadłospis dla osoby uprawiającej sport dla różnych etapów treningowych.
EU4	Nie potrafi udzielić podstawowych porad w zakresie prawidłowego odżywiania podczas uprawiania różnego rodzaju dyscyplin sportowych	Potrafi udzielić podstawowej porady w zakresie prawidłowego odżywiania podczas uprawiania różnego rodzaju dyscyplin sportowych	Student ma opanowany pełen zakres wiedzy wymaganej na ocenę 3 oraz wie jaka jest różnica w odżywianiu pomiędzy dorosłymi a młodymi sportowcami.	Student ma opanowany pełen zakres wiedzy wymaganej na ocenę 3 oraz 4 i potrafi wskazać źródła pozyskiwania odpowiednik składników pokarmowych dla każdego etapu treningowego.
III. INNE PRZYDATNE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE				
1. Informacja gdzie można zapoznać się z prezentacjami do zajęć, instrukcjami do laboratorium itp. 2. Informacje na temat miejsca odbywania się zajęć 3. Informacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina) 4. Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce)				