

KARTA PRZEDMIOTU
Rok akademicki 2020/2021

Kod przedmiotu	0114.7.WF2.FI2.ŻWT	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Żywniowe wspomaganie treningu <i>Nutritional support training</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	<i>Wychowanie Fizyczne</i>
1.2. Forma studiów	<i>stacjonarne / niestacjonarne</i>
1.3. Poziom studiów	<i>drugiego stopnia</i>
1.4. Profil studiów*	<i>praktyczny</i>
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	<i>mgr Dorota Wawrzycka</i>
1.6. Kontakt	<i>41 349 69 54</i>

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	<i>polski</i>
2.2. Wymagania wstępne*	<i>elementarna wiedza z zakresu żywienia człowieka</i>

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	<i>wykłady</i>	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	<i>zajęcia w pomieszczeniach UJK</i>	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	<i>zaliczenie z oceną</i>	
3.4. Metody dydaktyczne	<i>Wykład informacyjny (WI) Objaśnienie (OB) Metoda projektów (MP) Dyskusja dydaktyczna (DD)</i>	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	<i>1. Ciborowska H., Rudnicka A. Dietetyka, PZWL, Warszawa 2016. 2. Celejowa I. Żywność w sporcie. PZWL, Warszawa 2014. 3. IŻŻ 2012 Normy żywienia dla populacji polskiej nowelizacja. 4. Wspólne Stanowisko Centralnego Ośrodka Medycyny Sportowej i Komisji Medycznej Polskiego Komitetu Olimpijskiego: Stosowanie suplementów diety i żywności funkcjonalnej w sporcie. Rekomendacje dla polskich związków sportowych, 2012.</i>
	uzupełniająca	<i>1. Bean A. Żywność w sporcie. Kompletny przewodnik. Wydawnictwo Zysk i S-ka 2014. 2. Keller J. Zarys bioenergetyki człowieka, SGGW, Warszawa 1996.</i>

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
<p>Wykłady:</p> <p>C1. Zapoznanie studenta z podstawowymi zasadami racjonalnego żywienia (normy IŻŻ) osób zdrowych, sportowców oraz z zasadami suplementacji w sporcie (stanowisko COMS, PKOL).</p> <p>C2. Kształtowanie u studenta umiejętności oceny zapotrzebowania żywnościowego sportowców, redukcja deficytów, zastosowanie odpowiedniej suplementacji w celu optymalizacji żywienia i uzyskania najlepszych wyników sportowych.</p> <p>C3. Student odpowiedzialnie decyduje o zastosowaniu żywienia i suplementacji według norm IŻŻ i COMS, PKOL u sportowców z zależności od rodzaju sportu oraz okresu treningowego.</p>
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)
<p>Wykłady:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Normy żywnościowe IŻŻ, zasady racjonalnego żywienia osób zdrowych: dzieci i dorosłych, ocena zapotrzebowania energetycznego, makro i mikrośladków. 2. Zalecenia żywnościowe dla osób sportowców – w zależności od rodzaju uprawianego sportu i okresu treningowego. 3. Suplementacja w sporcie - Stanowisko COMS PKOL z uwzględnieniem suplementacji dla sportowców. 4. Tworzenie jadłospisów jednodniowych z uwzględnieniem suplementacji dla sportowców w oparciu o program komputerowy Dieta 5.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	Posiada rozszerzoną wiedzę na temat wpływu żywienia na zmiany zachodzące w budowie i czynnościach organizmu ludzkiego.	WF2P_W08
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	Potrafi analizować i interpretować wskaźniki dotyczące zapotrzebowania żywieniowego sportowców w celu zastosowania odpowiedniej suplementacji.	WF2P_U01
U02	Potrafi właściwie dobrać i wykorzystać urządzenia pomiarowe stosowane żywności w sporcie.	WF2P_U03
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	Stosuje zasady etyki w aplikowaniu zaleceń żywieniowych.	WF2P_K03

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne (jakie?)*		
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć		
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01							x			x						x					
U01							x			x						x					
U02							x			x						x					
K01							x			x											

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	W 61-68% potrafi przygotować projekt związany z zapotrzebowaniem żywieniowym sportowca w dowolnie wybranej dyscyplinie. Aktywny udział w ponad 50% zajęć.
	3,5	W 69-76% potrafi przygotować projekt związany z zapotrzebowaniem żywieniowym sportowca w dowolnie wybranej dyscyplinie. Aktywny udział w ponad 60% zajęć.
	4	W 77-84% potrafi przygotować projekt związany z zapotrzebowaniem żywieniowym sportowca w dowolnie wybranej dyscyplinie. Aktywny udział w ponad 70% zajęć.
	4,5	W 85-92% potrafi przygotować projekt związany z zapotrzebowaniem żywieniowym sportowca w dowolnie wybranej dyscyplinie. Aktywny udział w ponad 80% zajęć.
	5	W 93-100% potrafi przygotować projekt, związany z zapotrzebowaniem żywieniowym sportowca w dowolnie wybranej dyscyplinie. Aktywny udział w ponad 90% zajęć.

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	15	10
Udział w wykładach*	15	10
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	10	15
Przygotowanie do wykładu*	5	5
Przygotowanie projektu	5	10
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	25	25
PUNKTY ECTS za przedmiot	1	1

*niepotrzebne usunąć

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....