



PRZEDMIOT: Dietetyka i suplementacja w odnowie biologicznej w sporcie		PUNKTY ECTS 3
KIERUNEK: Wychowanie Fizyczne		
SPECJALNOŚĆ: Trener odnowy biologicznej		STATUS PRZEDMIOTU do wyboru
FORMA STUDIÓW: niestacjonarne		GRUPA PRZEDMIOTÓW C
POZIOM KSZTAŁCENIA: studia pierwszego stopnia		
ROK/SEMESTR: III/5		PROFIL KSZTAŁCENIA praktyczny
Wykłady – liczba godzin 10	Ćwiczenia – liczba godzin 20	Wymagania wstępne/ zaliczenie przedmiotów poprzedzających:
Język wykładowy polski	Forma zaliczenia Zaliczenie z oceną	

I. Jednostka organizacyjna: Wydział Nauk o Zdrowiu

II. Cele i zadania przedmiotu:

Zapoznanie studenta z podstawowymi zagadnieniami dotyczącymi dietetyki i suplementacji w odnowie biologicznej w sporcie. Opanowanie wiedzy z zakresu racjonalnego żywienia osób aktywnych fizycznie. Omówienie roli suplementacji w odnowie biologicznej w sporcie.

III. Forma zajęć: Wykład konwersatoryjny (Wk)

IV. Treści programowe:

Nr	Temat wykładu
1	Zapotrzebowanie energetyczne sportowca
2	Źródła energii podczas treningu sportowego
3	Witaminy i składniki mineralne – naturalne wsparcie organizmu
4	Strategia nawadniania organizmu
5	Zalecenia żywieniowe dla sportowców
6	Prawidłowe odżywianie a zdolności wysiłkowe organizmu
7	Jak zapobiegać stanom zapalnym i kontuzjom?
8	Dieta jako narzędzie do regeneracji organizmu po wysiłku fizycznym
9	Diety alternatywne a aktywność fizyczna
10	Suplementacja a doping

V. Literatura

Literatura podstawowa:

1. Jarosz M. Normy żywienia dla populacji Polski. Wyd. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2020.
2. Bean A. Żywienie w sporcie. Zysk i S-ka Wydawnictwo, Poznań 2008.
3. Frączek B, Krzywański J, Krysztofiak H.(red.) Dietetyka sportowa. PZWL, Warszawa 2019.
4. Gawęcki J. (red.) Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. PWN, Warszawa 2010.

Literatura uzupełniająca:

1. Fredrich W. Optymalne żywienie w sporcie. 2020
2. Zając A, Poprzęcki, Czuba M, Zydek G, Gołaś A, Dieta i suplementacja w sporcie i rekreacji, AWF Katowice, Katowice 2012.
3. Mizera J, Mizera K. Dietetyka sportowa. Wyd. Galaktyka, 2017.

VI. Efekty uczenia się:

Efekt uczenia się:	Nr efektu	Student, który zaliczył przedmiot:	Odniesienie do efektów kierunkowych
w zakresie wiedzy	01	posiada wiedzę i rozumie zasady w zakresie edukacji zdrowotnej oraz roli specjalisty w zakresie wychowania fizycznego jako promotora prozdrowotnego stylu życia, m.in. zna skutki zdrowotne stosowania suplementów, dopingu i środków niedozwolonych	K_W24
W zakresie umiejętności	02	potrafi ocenić wpływ suplementów oraz środków niedozwolonych na organizm sportowca i podjąć działania profilaktyczne	K_U12
w zakresie kompetencji społecznych	03	odrzuca zachowania niebezpieczne dla życia i zdrowia, przyjmując rolę promotora zachowań rekreacyjnych i zdrowotnych	K_K11

VII. Sposoby oceny (F- formująca, P – podsumowująca):

F5- udział w dyskusji

P1 – test pisemny

VIII. Sposób weryfikacji efektów uczenia się

Nr efektu	Formy zajęć	Sposób oceny
1	Wk 1- Wk 20	F5, P1
2	Wk 1- Wk 20	F5, P1
3	Wk 1- Wk 20	F5

IX. Całkowity nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów w punktach ECTS:

- Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:
 - udział w wykładach 10 h
 - udział w ćwiczeniach 20 h
 - RAZEM: 30 h
 2. Samodzielna praca studenta
 - przygotowanie do zaliczenia 15 h
 - przygotowanie do wykładów i ćwiczeń 20 h
 - studiowanie literatury 10 h
 - h
 - RAZEM: 45 h
- godziny kontaktowe + samodzielna praca studenta 75 h
- OGÓŁEM:

1 punkt ECTS = 25h pracy przeciętnego studenta, liczba punktów ECTS = 3

X. Prowadzący zajęcia: