Karta przedmiotu

Nazwa: **Fitoterapia w sporcie**		Kod:	ECTS: 1

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot:
Wydział Chemii

Kierunek: Dietetyka

Poziom PRK: 7/7
Poziom: studia drugiego stopnia
Profil: praktyczny
Forma: studia stacjonarne
Semestr: II

Koordynator przedmiotu: **dr hab. Izabela Jasicka-Misiak, prof. UO**
Prowadzący przedmiot: dr hab. Izabela Jasicka-Misiak, prof. UO

Formy zajęć, sposób ich realizacji i przypisana im liczba godzin:

A. Formy zajęć	wykład	ćwiczenia	konwersatorium
B. Tryb realizacji	w sali dydaktycznej		
C. Liczba godzin	0	0	15
D. Sposób zaliczenia			ZO

Nakład pracy studenta:

A. Godziny kontaktowe: 15h/ 0,6 ECTS
Udział w zajęciach: 15h

B. Praca własna studenta: 10h/ 0,4 ECTS
Przygotowanie do zajęć: 2h
Przygotowanie do zaliczenia: 3h
Udział w konsultacjach: 5h

Język wykładowy:
język polski

Rodzaj przedmiotu:
przedmiot do wyboru

Wymagania wstępne:
Podstawowa wiedza z zakresu botaniki, fizjologii roślin, biochemii, fizjologii człowieka

Metody dydaktyczne:

M1 Wykład konwersatoryjny
M2 Warsztaty

Metody i kryteria oceniania:

A. Formy zaliczenia (weryfikacja efektów uczenia się)
Zadania cząstkowe (efekty 1,2,3,4,5).

Ocenę końcową ustala się na podstawie procentowej liczby uzyskanych punktów. Oceny: dostateczny (3.0); dostateczny plus (3,5); dobry (4,0); dobry plus (4,5); bardzo dobry (5,0) otrzymują ci studenci, którzy uzyskali odpowiednio co najmniej 50, 63, 70, 80, 91% sumarycznej liczby punktów.

Skrócony opis:
Zapoznanie studentów z surowcami i lekami roślinnymi stosowanymi w sporcie.

Opis:
Przegląd i charakterystyka najważniejszych roślinnych substancji czynnych decydujących o działaniu farmakologicznym, ze szczególnym uwzględnieniem stosowanych w sporcie. Charakterystyka surowców zielarskich o zastosowaniu wśród osób czynnie uprawiających sport. Wiedza przekazywana studentom wpisuje się w ogólnoświatową tendencję do prowadzenia zdrowego trybu życia przy zrównoważonym korzystaniu z zasobów przyrody.

Zakres tematów:
1. Czym jest fitoterapia? - podstawowe pojęcia i definicje
2. Zakres wspomagania preparatami ziołowymi: działanie prozdrowotne ogólne, działanie lecznicze lub wspomagające ukierunkowane, wspomaganie odchudzania, wspomaganie budowania masy mięśniowej, itp.
3. Rodzaje preparatów ziołowych (herbatki, nalewki, wyciągi, etc.), metody otrzymywania, skuteczność działania.
4. Przykładowe surowce zielarskie i preparaty działające prozdrowotnie. Wtórne metabolity roślinne i możliwości ich wykorzystanie w sporcie:

• witaminy rozpuszczalne w wodzie i tłuszczach:
• fitosterole i fitohormony
• związki fenolowe jako antyoksydanty
• chlorofile, karotenoidy i garbniki
• alkaloidy, terpenoidy, chinony i ich pochodne glikozydowe
• aminokwasy, białka, enzymy, pektyny, śluzy, balsamy i żywice, glukozynolaty i inne
5. Charakterystyka surowców i wybranych preparatów wspomagających odchudzanie
6. Charakterystyka surowców i wybranych preparatów wspomagających budowanie masy mięśniowej
7. Fitopreparaty stosowane w zwalczaniu bólu przy urazach sportowych.
8. Surowce roślinne stosowane w profilaktyce infekcji u sportowców.
9. Produkty pszczele dla sportowców.
10. Toksyczne surowce roślinne.
11. Zapoznanie z programem suplementacji osób uprawiających sport wyczynowo, opracowany przez Australijski Instytut Sportu.

Literatura:

A. Literatura wymagana do ostatecznego zaliczenia zajęć

A1. Materiały z prezentacji

A2. Barbara Kowal-Gierczak, Eliza Lamer-Zarawska, Jan Niedworok, "Fitoterapia i leki roślinne"PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2022

B. Literatura uzupełniająca

B1. Ball S., Antyoksydanty w medycynie i zdrowiu człowieka. Of. Wyd Medyk 2001.

B2 Kohlmuncer S., Farmakognozja, Podręcznik dla studentów farmacji. Wyd.: PZWL. Warszawa 2010.

Efekty uczenia się (z odniesieniem do efektów kierunkowych):

Wiedza: student zna i rozumie

1. (K_W07_WG) na czym polega fitoterapia
2. (K_W07_WG) substancje czynne i surowce roślinne stosowane w sporcie
3. (K_W07_WG) zna toksyczność wybranych roślin leczniczych

Umiejętności: student potrafi

4. (K_U11_UW) potrafi zastosować preparaty zielarskie adekwatne dla osób z obciążeniem fizycznym

Kompetencje społeczne: student jest gotów do

5. (K_K6_KR)popularyzowania wiedzy dotyczącej surowców roślinnych stosowanych w sporcie