

Karta przedmiotu

Nazwa: Wsparcie żywieniowe w aktywności fizycznej i sporcie		Kod:	ECTS: 1
Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot: Wydział Nauk o Zdrowiu			
Kierunek: Dietetyka			
Poziom PRK: 7/7			
Poziom: studia drugiego stopnia			
Profil: praktyczny			
Forma: studia stacjonarne			
Semestr: II			
Koordynator przedmiotu: dr Przemysław Domaszewski Prowadzący przedmiot: dr Przemysław Domaszewski			
Formy zajęć, sposób ich realizacji i przypisana im liczba godzin:			Nakład pracy studenta:
A. Formy zajęć	wykład	ćwiczenia	konwersatorium
B. Tryb realizacji	w sali dydaktycznej		
C. Liczba godzin	0	0	15
D. Sposób zaliczenia			ZO
A. Godziny kontaktowe: 15h/ 0,8 ECTS Udział w zajęciach: 15h		B. Praca własna studenta: 10h/ 0,2 ECTS Przygotowanie do zajęć: 3h Przygotowanie do zaliczenia: 2h Udział w konsultacjach: 5h	
Język wykładowy: język polski		Rodzaj przedmiotu: przedmiot kierunkowy	
		Wymagania wstępne: Student ma podstawową wiedzę na temat fizjologii człowieka, biochemii, zdrowia publicznego oraz żywienia w sporcie	
Metody dydaktyczne: Wykład konwersatoryjny, pokaz multimedialny, dyskusja, burza mózgów,			Formy zaliczenia (weryfikacja efektów uczenia się) Wykład - Egzamin pisemny (efekt1) Konwersatorium – test pisemny, aktywność na zajęciach (efekty 2, 3,). B. Ustalenie oceny końcowej na podstawie punktów uzyskanych egzaminu (wykład) oraz ze sprawdzianów i aktywności na zajęciach (średnia arytmetyczna) (konwersatorium): Kryteria sprawdzianów: %punktów: ocena 95-100 bardzo dobra 90-94 plus dobra 80-89 dobra 70-79 plus dostateczna 60-69 dostateczna <60 niedostateczna Kryteria oceny aktywności na zajęciach: Bardzo aktywny udział w zajęciach – bdb Aktywny udział w zajęciach – db Okazjonalny aktywny udział w zajęciach – dst Całkowity brak aktywności – ndst

Skrócony opis:

Na zajęciach omówione zostaną najnowsze doniesienia związane z wsparciem żywieniowym i suplementacyjnym w sporcie i w rekreacyjnej aktywności fizycznej.

Opis: Przedmiot realizowany jest w formie wykładu konwersatoryjnego i konwersatorium w sali dydaktycznej. Na zajęciach szczegółowo omówione zostaną najnowsze doniesienia z zakresu dietytyki i suplementacji w sporcie. Wykład kończy się egzaminem pisemnym. Ocenę końcową z konwersatorium student otrzymuje na podstawie oceny ze sprawdzianu pisemnego oraz aktywności na zajęciach.

Zakres tematów:**KONWERSATORIUM:**

Najnowsze doniesienia z zakresu podaży makroskładników w diecie sportowca.

Suplementacja ergogeniczna w sporcie – analiza mechanizmów działania oraz zastosowania określonych zestawów suplementacyjnych w konkretnych przypadkach.

Suplementacja przeciwzapalna i jej zastosowanie w sporcie i aktywności rekreacyjno-sportowej

Suplementacja ukierunkowana na pobudzenie układu nerwowego i jej zastosowanie w aktywności fizycznej

Adaptogeny w sporcie i rekreacji.

Środki niebezpieczne stosowane w sporcie zawodowym i rekreacyjnym.

Analiza programów suplementacyjnych sportowców sportów wytrzymałościowych.

Analiza programów suplementacyjnych sportowców sportów siłowych.

Analiza programów suplementacyjnych sportowców sportów szybkościowych.

Analiza programów suplementacyjnych sportowców sportów zespołowych.

Analiza programów suplementacyjnych sportowców sylwetkowych.

Analiza programów suplementacyjnych sportowców narażonych na stres oksydacyjny i stan zapalny.

Analiza programów suplementacyjnych stosowanych w urazach i przeciążeniach.

Podsumowanie i sprawdzian pisemny.

Literatura:

- A. Literatura wymagana do ostatecznego zaliczenia zajęć
 - 1) Delavier F. Suplementy żywnościowe dla sportowców. Wyd. JK, 2016.
 - 2) Krysztofiak H., Krzywański J., Frączek B. Dietetyka sportowa. Wyd. PZWL 2019
- B. Literatura uzupełniająca
 - 3) Krauze H. Fizjologia żywienia. Wyd. PZWL, 2019

Efekty uczenia się (z odniesieniem do efektów kierunkowych):

Wiedza: student zna i rozumie

1. (K_W02_WG) W pogłębionym stopniu student zna mechanizmy fizjologiczne i biochemiczne oraz zastosowanie suplementacji w sporcie i rekreacji

Umiejętności: student potrafi

2. (K_U05_UW) W zaawansowanym stopniu identyfikować błędy związane ze stosowaniem suplementacji sportowej i rekreacyjnej

Kompetencje społeczne: student jest gotów do

3. (K_K03_UO) Świadomej i pogłębionej dbałości o bezpieczeństwo własne i innych (P7S_UO)