

# KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2023/2024

## INFORMACJE OGÓLNE

1. Nazwa przedmiotu **Żywnienie i suplementacja w sporcie**

2. Nazwa kierunku **Dietetyka**

3. Poziom studiów **studia pierwszego stopnia**

4. Liczba punktów ECTS **3**

5. Liczba godzin w semestrze

semestr	w	ćw	lab	prj/zp	pws	prk
IV	15	15				

6. Język wykładowy **polski**

7. Wykładowca **Angelika Dadej, dr inż.**

## INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

8. Wymagania wstępne

Podstawowa wiedza zakresu żywienia i suplementacji człowieka

9. Cele przedmiotu

C1 Znajomość wskazań i przeciwwskazań stosowania suplementów diety

C2 Umiejętność doboru suplementów w różnych dziedzinach sportu

C3 Umiejętność dobierania planów żywieniowych w zależności od podejmowanej aktywności

10. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych

Student, który zaliczył przedmiot:

odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się

### WIEDZA

EU01 zna suplementy diety i omawia ich rolę w sporcie K\_W17, K\_W20

EU02 wymienia wskazania i przeciwwskazania stosowania suplementów diety K\_W17, K\_W20

EU03 zna różne sposoby doboru żywienia w zależności od podejmowanej aktywności K\_W17

### UMIEJĘTNOŚCI

EU04 posiada umiejętność układania suplementacji oraz żywienia dla odpowiedniej grupy osób K\_U12, K\_U13, K\_U14, K\_U15

### KOMPETENCJE SPOŁECZNE

EU05 dostrzega rolę suplementów oraz sposobu odżywiania w poprawie jakości funkcjonowania organizmu K\_K01, K\_K03

EU06 wykazuje potrzebę edukowania społeczeństwa w zakresie suplementów diety oraz racjonalnego odżywiania K\_K01, K\_K03

11. Treści programowe

Forma zajęć – wykłady/ ćwiczenia

WYKŁADY

1. Przedstawienie charakterystyki przedmiotu i realizowanych zagadnień oraz formy zaliczenia przedmiotu	
2-5. Makroskładniki pokarmowe: białko, tłuszcze, węglowodany oraz woda w żywieniu osób aktywnych fizycznie	
6-7. Witaminy i składniki mineralne w żywieniu osób aktywnych fizycznie	
8-9. Suplementacja służąca zwiększeniu masy i siły mięśniowej	
10-11. Suplementacja w sportach wytrzymałościowych	
12. Suplementacja a układ immunologiczny	
13-14. Suplementacja przed treningiem i po treningu na siłowni	
15. Podsumowane zajęć. Kolokwium zaliczeniowe	
<b>ĆWICZENIA</b>	
<i>Tematyczna prezentacja multimedialna wraz z planem suplementacyjnym. Prezentacja analizy wybranego zadnienia:</i>	
1. Żywnienie i suplementacja u sportowców w starszym wieku	
2. Żywnienie i suplementacja u sportowców będących wegetarianami/weganami	
3. Żywnienie i suplementacja u osób z cukrzycą	
4. Żywnienie i suplementacja w zespole napięcia przedmiesiączkowego	
5. Suplementacja a stawy	
6. Suplementy diety w hiper i w hipokortyzolemii	
7. Suplementacja służąca odchudzaniu	
8. Suplementacja służąca poprawie koncentracji	
<b>12. Narzędzia/metody dydaktyczne</b>	
1. Konsultacje	
2. Analiza tekstów	
3. Dyskusja, burza mózgów	
4. Objasnienie i prezentacja multimedialna	
<b>13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe )</b>	
F1. Tematyczna prezentacja multimedialna, plan suplementacyjny	
F2. Obserwacja pracy studenta	
F3. Ocena przygotowania do zajęć	
F4. Obecność i aktywność na zajęciach	
P1. Test końcowy	
<b>14. Obciążenie pracą studenta</b>	
Forma aktywności	liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	75
2. Nakład pracy studenta	36
suma	111
liczba punktów ECTS	3
<b>15. Literatura</b>	
Literatura podstawowa:	
1. Spattini M., Żywnienie i suplementacja w sporcie: od kulturystyki do maratonu poprzez crossfit: suplementy diety od A do Z. Wydawnictwo Esteri, Wrocław 2021	
2. Frączek B., Krzywański J., Krysztofiak H., Dietetyka sportowa. Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2019	
Literatura uzupełniająca:	
1. Ciborowska H., Ciborowski A., Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka. Wyd. PZWL, Warszawa 2022	
2. Gawęcki J., Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu 1. Wyd. PWN, Warszawa 2022	

<b>16. Formy oceny – szczegóły</b>
<p><b>Przedmiot kończy się zaliczeniem z oceną.</b></p> <p><u>Warunkiem zaliczenia wykładów</u> jest pozytywna ocena z testu składającego się z 30 pytań jednokrotnego wyboru. Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest uzyskanie 50% maksymalnej liczby punktów. Każde pytanie oceniane jest w skali od 0 do 1 pkt. Łącznie maksymalnie za test student może otrzymać 30 punktów. Ocena wystawiana jest w zależności od uzyskanej liczby punktów.</p> <p>Oceny: niedostateczny (0-14 punktów); dostateczny (15-18 punktów); dostateczny plus (19-22 punktów); dobry (23-25 punktów); dobry plus (26-28 punktów); bardzo dobry (29-30 punktów).</p> <p><u>Podstawą zaliczenia ćwiczeń</u> jest przygotowanie prezentacji multimedialnej i planu suplementacyjnego oraz prezentacja analizy wybranego zagadnienia.</p> <p>Ocenę końcową z ćwiczeń stanowi średnia arytmetyczna z wszystkich uzyskanych ocen.</p> <p>Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uzyskanie pozytywnych ocen z wyżej wymienionych zadań.</p>
<b>17. Inne przydatne informacje o przedmiocie</b>
1. Bezpośrednich informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela Prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji
2. Zajęcia odbywać się będą w Akademii Białskiej im. Jana Pawła II w Białej Podlaskiej
3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć
4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem