

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2022/2023**INFORMACJE OGÓLNE****1. Nazwa przedmiotu** **Żywnienie a zdolność do wysiłku****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
VI	15	30				

6. Język wykładowy polski**7. Wykładowca** Marian Stelmach, dr**INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE****8. Wymagania wstępne**

1. Znajomość podstaw biologii i biochemii oraz anatomii człowieka i fizjologii ogólnej
2. Umiejętność posługiwania się podstawowymi pojęciami z zakresu biologii, biochemii oraz anatomii i fizjologii

9. Cele przedmiotu

C1 Zdobycie wiedzy na temat struktury i funkcji mięśni szkieletowych oraz energetyki wysiłków fizycznych i metabolizmu mięśniowego

C2 Poznanie podstawowych mechanizmów regulacyjnych związanych z odżywianiem się i wysiłkiem fizycznym oraz żywieniowych uwarunkowań wydolności fizycznej

C3 Zdobycie podstawowych umiejętności w zakresie oceny możliwości wysiłkowych ludzi w różnym wieku

C4 Przygotowanie do samodzielnego zdobywania wiedzy z zakresu fizjologii wysiłku fizycznego

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

Student, który zaliczył przedmiot:

odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się

WIEDZA

EU01	wykazuje znajomość anatomii i fizjologii człowieka ze szczególnym uwzględnieniem układu pokarmowego oraz procesów trawienia i wchłaniania	K_W01
EU02	rozumie i potrafi wyjaśnić wzajemne zależności pomiędzy układem pokarmowym a układem nerwowym, krążenia i oddychania, moczowym i dokrewnym	K_W02
EU03	zna, rozumie i potrafi wykorzystać w praktyce wiedzę z zakresu biologii, biochemii ogólnej i klinicznej, analizy żywności, toksykologii żywności, chemii żywności, mikrobiologii ogólnej i żywności, fizjologii oraz parazytologii	K_W03
EU04	zna funkcje fizjologiczne białek, tłuszczów, węglowodanów oraz elektrolitów, pierwiastków śladowych, witamin i hormonów	K_W04
EU05	zna zasady i znaczenie promocji zdrowia, właściwego odżywiania	K_W27

	i zdrowego stylu życia w profilaktyce chorób społecznych i dietozależnych	
EU06	zna wpływ czynników szkodliwych dla zdrowia i życia człowieka w najbliższym otoczeniu (środowisko naturalne). Zna nawyki propagujące zachowanie zasobów przyrody, stylu życia oraz służące podnoszeniu świadomości ekologicznej	K_W28
UMIEJĘTNOŚCI		
EU08	potrafi w oparciu o znajomość fizjologii wysiłku zaplanować i wdrożyć żywienie dostosowane do rodzaju uprawianej dyscypliny sportowej	K_U15
EU09	potrafi wyrazić swoją wiedzę pisemnie i ustnie (m.in. poprzez przeprowadzenie prezentacji) na poziomie akademickim	K_U22
EU10	definiuje pojęcia związane ze zdrowiem i stylem życia	K_U28
KOMPETENCJE SPOŁECZNE		
EU08	jest zdolny do porozumiewania się z osobami będącymi i niebędącymi specjalistami w danej dziedzinie, jasno i przejrzysto przekazuje komunikaty członkom zespołu i potencjalnym klientom	K_K10
EU09	dba o poziom sprawności fizycznej niezbędnej dla wykonywania zadań	K_K13
11. Treści programowe		
Forma zajęć – wykłady		
1) Wprowadzenie do fizjologii wysiłku fizycznego 2) Mięśnie szkieletowe a styl życia 3) Homeostaza i adaptacja a wysiłek fizyczny 4) Metabolizm mięśniowy – źródła energii i procesy energetyczne 5) Rola makroskładników odżywczych w zabezpieczeniu energetycznym wysiłków 6) Rola mikroskładników odżywczych w czasie wysiłków fizycznych 7) Woda i elektrolity a wysiłek fizyczny 8) Nerwowa i hormonalna kontrola ruchów 9) Układ immunologiczny a wysiłek fizyczny 10) Żywieniowe aspekty wysiłków wytrzymałościowych 11) Żywieniowe aspekty wysiłków siłowych 12) Żywieniowe aspekty treningu zdrowotnego i treningu sportowego 13) Żywieniowe aspekty sportu dzieci i młodzieży 14) Suplementacja w sporcie i prozdrowotnej aktywności fizycznej 15) Wysiłek fizyczny w profilaktyce i leczeniu chorób przewlekłych		
Forma zajęć – ćwiczenia		
1) Mięśnie szkieletowe – klasyfikacja i szczegółowa budowa komórek mięśniowych oraz ich funkcje 2) Klasyfikacja wysiłków fizycznych 3) Reakcja organizmu na wysiłek fizyczny 4) Skurcz mięśni i przemiany energetyczne 5) Regulacyjna rola układu krążeniowo-oddechowego podczas wysiłków fizycznych 6) Adaptacja do wysiłku fizycznego – przystosowawcze zmiany metabolizmu 7) Pomiary i ocena podstawowych parametrów antropometrycznych – rola wysiłku fizycznego w redukcji masy ciała i zmianie składu ciała 8) Pomiary podstawowych parametrów układu krążeniowo-oddechowego w czasie wysiłku fizycznego 9) Testy wysiłkowe - ocena wydolności fizycznej		
12. Narzędzia/metody dydaktyczne		
1. Prezentacje multimedialne		
2. Ćwiczenia laboratoryjne		
3. Filmy dydaktyczne		
4. Rozwiązywanie problemów		
5. Konsultacje		

13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)	
1.	Ocena przygotowania do zajęć – udział w dyskusji
2.	Przygotowanie protokołów z realizacji zadań laboratoryjnych
3.	Kolokwium międzysemestralne
4.	Zaliczenie końcowe z oceną
14. Obciążenie pracą studenta	
Forma aktywności	liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	55
2. Nakład pracy studenta	20
suma	75
liczba punktów ECTS	3
15. Literatura	
Literatura podstawowa:	
1.	Frączek B., Krzywański J., Krysztofiak H., Dietetyka sportowa, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2019
2.	Ponikowska B. (red. pol.), Fizjologia człowieka – zintegrowane podejście, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2018
3.	Górski J. (red), Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2011
Literatura uzupełniająca:	
1.	Farrell PA., Joyner MJ., Caiozzo V. (editors), Advanced Exercise Physiology 2nd Edition, ACSM Philadelphia 2013
2.	Aktualne piśmiennictwo naukowe https://www.physiology.org
16. Formy oceny – szczegóły	
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną	
Procentowy podział ocenianych efektów w kategoriach wiedza, umiejętności, kompetencje: W – 60%, U – 30%, K – 10%	
Student otrzymuje końcowe zaliczenie z oceną na podstawie:	
<ul style="list-style-type: none"> - stopnia przygotowania się i aktywności na zajęciach, - złożenia wszystkich obowiązujących protokołów z ćwiczeń - pozytywnego zaliczenia kolokwium międzysemestralnego - pisemnego testu sprawdzające wiedzę składającego się z 30 pytań wielokrotnego wyboru z treści obejmujących tematykę wykładów, ćwiczeń oraz aktualności naukowych związanych z wysiłkiem fizycznym i odżywianiem się - czas trwania testu 30 minut 	
- Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest uzyskanie 60% pozytywnych odpowiedzi.	
- Punktacja – każde pytanie oceniane jest w skali od 0 do 1 pkt - maksymalnie student może uzyskać 30 pkt., minimalnie 18 pkt.	
<ul style="list-style-type: none"> • 0 – 17 pkt - niedostateczny (2,0) • 18 – 20 dostateczny (3,0) • 21 – 23 dostateczny plus (3,5) • 24 – 26 dobry (4,0) • 27 – 28 dobry plus (4,5) • 29 - 30 bardzo dobry (5,0) 	
17. Inne przydatne informacje o przedmiocie	
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