

Nazwa przedmiotu			Kod ECTS
Żywienie w sporcie			13.3.0590
Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot			
Katedra Chemii Biomedycznej			
Studia			
wydział	kierunek	poziom	pierwszego stopnia
Wydział Chemii	Chemia	forma	stacjonarne
		moduł	wszystkie
		specjalnościowy	wszystkie
specjalizacja	wszystkie		
Nazwisko osoby prowadzącej (osób prowadzących)			
dr Małgorzata Czerwicka			
Formy zajęć, sposób ich realizacji i przypisana im liczba godzin		Liczba punktów ECTS	
Formy zajęć		2	
Wykład		zajęcia 30 godz.	
Sposób realizacji zajęć		konsultacje 5 godz.	
zajęcia w sali dydaktycznej		praca własna studenta 15 godz.	
Liczba godzin		RAZEM: 50 godz. - 2 ECTS	
Wykład: 30 godz.			
Cykl dydaktyczny			
2018/2019 zimowy			
Status przedmiotu		Język wykładowy	
fakultatywny (do wyboru)		polski	
Metody dydaktyczne		Forma i sposób zaliczenia oraz podstawowe kryteria oceny lub wymagania egzaminacyjne	
		Sposób zaliczenia	
		Zaliczenie na ocenę	
		Formy zaliczenia	
		zaliczenie pisemne: pytania testowe oraz otwarte	
		Podstawowe kryteria oceny	
		- Warunkiem uzyskania pozytywnej oceny jest min. 51% możliwych do uzyskania punktów z zaliczenia pisemnego obejmującego zakres materiału realizowanego podczas wykładów	
		- Negatywna ocena może być poprawiana na podstawie dodatkowego zaliczenia z materiału realizowanego podczas wykładów (min. 51% możliwych do uzyskania punktów)	
Sposób weryfikacji założonych efektów kształcenia			
Sposób weryfikacji przyswojenia wiedzy:			
Student poprawnie rozwiązuje testy i odpowiada na pytania związane z zagadnieniami poruszonymi podczas zajęć (K_W03, K_W05)			
Sposób weryfikacji nabycia umiejętności:			
Student poprawnie odpowiada na pytania problemowe związane z zagadnieniami poruszonymi podczas zajęć (K_U01) w oparciu o wiedzę nabytą podczas i poza zajęciami (K_U09)			
Sposób weryfikacji nabrania kompetencji społecznych:			
Student zadaje pytania, podejmuje dyskusję podczas zajęć oraz uczestniczy w konsultacjach (K_K01, K_K06)			
Określenie przedmiotów wprowadzających wraz z wymogami wstępnymi			
A. Wymagania formalne			
brak			
B. Wymagania wstępne			
podstawy chemii organicznej i biologii			

Cele kształcenia

- Zaznajomienie studentów z podstawowymi procesami zachodzącymi w organizmie człowieka podczas wysiłku fizycznego.
- Zapoznanie studentów z głównymi składnikami pokarmowymi i ich rolą w wysiłku fizycznym.
- Wprowadzenie studentów w zasady żywienia sportowców uprawiających różne dyscypliny sportu.
- Zapoznanie studentów z wpływem suplementów, odżywek i innych środków na podwyższenie sprawności i poprawienie wydolności organizmu.

Treści programowe

Problematyka wykładu: Podstawy fizjologiczne wysiłku fizycznego. Przyczyny i skutki stresu oksydacyjnego. Ogólna charakterystyka i rola w wysiłku fizycznym podstawowych składników pokarmowych (węglowodany, białka, tłuszcze, witaminy i sole mineralne). Suplementy, odżywki i środki podwyższające sprawność i poprawiające wydolność organizmu. Nawadnianie organizmu podczas wysiłku fizycznego. Znaczenie masy ciała w sporcie. Zasady żywienia sportowców w okresie treningów, zawodów i odnowy. Normy żywienia i układanie jadłospisów dla wybranych dyscyplin sportu.

Wykaz literatury

A. Literatura wymagana do ostatecznego zaliczenia zajęć (zdania egzaminu):

A.1. wykorzystywana podczas zajęć

I. Celejowa, Żywnienie w sporcie, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2008

A. Zając, S. Poprzęcki, M. Czuba, G. Zydek, A. Gołaś, Dieta i suplementacja w sporcie i rekreacji, AWF Katowice, Katowice 2012

A.2. studiowana samodzielnie przez studenta

I. Celejowa, Żywnienie w sporcie, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2008

A. Zając, S. Poprzęcki, M. Czuba, G. Zydek, A. Gołaś, Dieta i suplementacja w sporcie i rekreacji, AWF Katowice, Katowice 2012

B. Literatura uzupełniająca

A. Bean, Żywnienie w sporcie. Kompletny przewodnik, Zysk i S-ka, Poznań 2008

Efekty kształcenia

(obszarowe i kierunkowe)

K_W03: wyjaśnia zależności pomiędzy strukturą materii a jej obserwowanymi właściwościami;
K_W05: posiada podstawową wiedzę w zakresie studiowanej specjalności chemicznej;
K_U01: identyfikuje, analizuje i rozwiązuje problemy z zakresu szeroko pojętej chemii w oparciu o zdobytą wiedzę;
K_U09: umie uczyć się samodzielnie;
K_K01: identyfikuje poziom swojej wiedzy i umiejętności, potrzebę ciągłego kształcenia się oraz rozwoju osobistego;
K_K06: podnosi swoje kompetencje zawodowe i osobiste poprzez korzystanie z informacji podawanych w różnych źródłach;

Wiedza

1. Student zna główne składniki pokarmowe i rozumie ich rolę w wysiłku fizycznym.
2. Opisuje wybrane środki podwyższające sprawność i poprawiające wydolność organizmu.
3. Zna rolę nawodnienia oraz masy ciała w sporcie.
4. Rozumie istotność odpowiednich zasad żywienia sportowców w zależności od uprawianej dyscypliny a także w zależności czy są w okresie treningów, zawodów czy odnowy.

Umiejętności

1. Student potrafi wykazać związek między dietą a wysiłkiem fizycznym.
2. Wykazuje się umiejętnością samodzielnego wyszukiwania niezbędnych danych w literaturze.
3. Mówi o zagadnieniach związanych z żywieniem w sporcie zrozumiałym językiem, stosując poprawną nomenklaturę.

Kompetencje społeczne (postawy)

1. Student rozumie potrzebę dalszego kształcenia się w zakresie zasad prawidłowego żywienia.
2. Świadomie ocenia rolę żywienia człowieka poddanego wysiłkowi fizycznemu.
3. Wykazuje krytyczne podejście do informacji zawartych w literaturze fachowej i popularnej.

Kontakt

malgorzata.czerwicka@ug.edu.pl