



Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa im. Hipolita Cegielskiego w Gnieźnie
Instytut Nauk o Zdrowiu

KARTA OPISU ZAJĘĆ

Pozycja przedmiotu w planie:		G3	
1. OGÓLNY OPIS PRZEDMIOTU			
1	Nazwa modułu	MODUŁ: AUTORSKA OFERTA UCZELNI	
2	Nazwa przedmiotu	Podstawy żywienia w sporcie	
3	Kierunek studiów	Fizjoterapia	
4	Poziom studiów	Magisterskie	
5	Forma studiów	Studia Stacjonarne	
6	Profil studiów	Jednolite magisterskie	
7	Rok studiów	pierwszy	
8	Semestr przedmiotu	drugi	
9	Jednostka prowadząca kierunek studiów	Instytut Nauk o Zdrowiu	
10	Liczba punktów ECTS	3	
11	Sposób zaliczenia: egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie	Zaliczenie z oceną	
12	Imię i nazwisko nauczyciela (li) akademickiego (ich), stopień lub tytuł naukowy, adres e-mail		
13	Imię i nazwisko koordynatora(ów) przedmiotu, stopień lub tytuł naukowy, adres e-mail		
14	Język wykładowy	Polski	
15	Przedmioty wprowadzające	Zdrowie publiczne, demografia i epidemiologia, fizjoprofilaktyka i promocja zdrowia	
16	Wymagania wstępne	Znajomość zdrowia publicznego, demografii i epidemiologii, zagadnień fizjoprofilaktyki i promocji zdrowia	
17	Cele przedmiotu:		
C1	Zapoznanie studentów z definicjami związanymi z procesami fizjologicznymi zachodzącymi w organizmie podczas wysiłku fizycznego.		
C2	Zaznajomienie z mechanizmami przetwarzania energii w sporcie		
C3	Przedstawienie poszczególnych różnic dotyczących żywienia w wybranych dyscyplinach sportowych.		
18	Forma zajęć, liczba godzin wymagająca bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego, liczba godzin nakładu pracy studenta		
	Wykład	Ćwiczenia/Kliniczne Seminarium/ Praktyka fizjoterapeutyczna	Zajęcia Praktyczne
			Zajęcia Kliniczne

W	Ć/K/S/P	ZP	ZK
25	25	-	-
lp.	Całkowity nakład pracy studenta		
1	<p>Nakład pracy związany z zajęciami wymagającymi bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego wynosi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Udział w wykładach: 25 godzin, - Udział w ćwiczeniach: 25 godzin, - Udział w konsultacjach: 1 godzina, - Udział w przeprowadzeniu zaliczenia z wykładów: 1 godzina, - Udział w zaliczeniu z ćwiczeń: 1 godzina. <p>Nakład pracy związany z zajęciami wymagającymi bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego wynosi 53 godziny, co odpowiada 2,12 punktem ECTS.</p>		53 godziny
2	<p>Bilans nakładu pracy studenta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Udział w wykładach: 25 godzin, - Udział w ćwiczeniach: 25 godzin, - Udział w konsultacjach: 1 godzina, - Przygotowanie do zajęć 20 godzin, - Przygotowanie do zaliczenia wykładów: 2 godziny, - Przygotowanie do zaliczenia ćwiczeń: 2 godziny, <p>łącznie nakład pracy studenta wynosi 75 godzin, co odpowiada 3 punktom ECTS.</p>		75 godzin
5	łącznie nakład pracy studenta (pozycja 2)		75
6	Punkty ECTS za przedmiot		3
Efekty uczenia się - wiedza		<p>W1: podstawowe procesy metaboliczne zachodzące na poziomie komórkowym narządowym i ustrojowym, w tym zjawiska regulacji hormonalnej, reprodukcji i procesów starzenia się oraz ich zmian pod wpływem wysiłku fizycznego lub w efekcie niektórych chorób - A.W7. W2: kinezyologiczne mechanizmy kontroli ruchu i regulacji procesów metabolicznych zachodzących w organizmie człowieka oraz fizjologię wysiłku fizycznego- A.W9. W3: regulacje dotyczące wykazu wyrobów medycznych określone w przepisach wydanych na podstawie art. 38 ust. 4 ustawy z dnia 12 maja 2011 r. o refundacji leków, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz wyrobów medycznych (Dz. U. z 2019 r. poz. 784, z późn. zm.)- C.W15.</p>	
Efekty uczenia się - umiejętności		<p>U1: określić wskaźniki biochemiczne i ich zmiany w przebiegu niektórych chorób oraz pod wpływem wysiłku fizycznego, w zakresie bezpiecznego stosowania metod fizjoterapii; - A.U3 U2: przeprowadzić wywiad i analizować zebrane informacje w zakresie potrzebnym dla prowadzenia fizjoterapii A.U14.</p>	
Efekty uczenia się – kompetencje społeczne		<p>K1: wykonywania zawodu, będąc świadomym roli, jaką fizjoterapeuta pełni na rzecz społeczeństwa, w tym społeczności lokalnej; - pkt 2</p>	

2. TREŚCI PROGRAMOWE ODNIESIONE DO EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

W	Treści programowe	liczba godzin
---	-------------------	---------------

Forma: wykład (W)		
W1	Wprowadzenie do zagadnień żywienia w sporcie, tematyka zajęć, zasady zaliczenia przedmiotu	1
W2	Fizjologia wysiłku fizycznego. Źródła energii podczas aktywności	3
W3	Ogólne zalecenia żywieniowe dla osób aktywnych fizycznie	3
W4	Produkty zalecane przed treningiem i przed zawodami	3
W5	Odżywianie w czasie treningu. Regeneracja potreningowa	3
W6	Termoregulacja podczas wysiłku fizycznego.	3
W7	Podstawy racjonalnego żywienia sportowców.	3
W8	Zasady żywienia sportowców stosujących diety roślinne	3
W9	Nawadnianie organizmu	3
Forma: zajęcia kliniczne (Ć)		
Ć1	Zasady BHP, szkolenie stanowiskowe, przedstawienie tematyki ćwiczeń	1
Ć2	Praktyczne podstawy fizjologii wysiłku fizycznego - zasady obciążania wysiłkiem fizycznym w ujęciu praktycznym	4
Ć3	Zasady obciążania wysiłkiem fizycznym (metody treningu aerobowego, metody treningu anaerobowego).	4
Ć4	Analiza składu ciała – metody pomiarowe, interpretacja wyników.	4
Ć5	Metody treningowe w terapii otyłości.	3
Ć6	Dobór suplementów w zależności od częstotliwości i poziomu aktywności fizycznej. Żywieniowe środki wspomagające.	4
Ć7	Fizjologia odżywiania sportowca	4
Ć8	Zaliczenie przedmiotu	1

3. Literatura	
Literatura podstawowa	1. Krauss H., Podstawy fizjologii człowieka, Poznań, UM 2009
Literatura uzupełniająca	1. Kączkowski J., Podstawy biochemii, Warszawa 2009

4. Metody dydaktyczne	
Forma	Metody dydaktyczne
Wykład	Metody podające (wykład informacyjny), metody problemowe (wykład konwersatoryjny), metody eksponujące (pokaz, prezentacja multimedialna, pomoce dydaktyczne).
Ćwiczenia	Metody aktywizujące (dyskusja dydaktyczna), metody praktyczne (ćwiczenia praktyczne w parach poprzedzone pokazem wykładowcy).

5. Metody i kryteria oceniania

Wykład:	Kolokwium: W1-W3, Warunkiem zaliczenia wykładu jest uzyskanie pozytywnej oceny z kolokwium. Uzyskane punkty są przeliczane na oceny według następującej skali:	
	Procent punktów	Ocena
	91-100%	Bardzo dobry
	85-90%	Dobry plus
	76-84%	Dobry
	66-75%	Dostateczny plus
	51-65%	Dostateczny
	0-50%	Niedostateczny
Zajęcia praktyczne sprawdzian umiejętności		
Zajęcia kliniczne sprawdzian umiejętności	Kolokwium: U1-U2 i K1, Warunkiem zaliczenia wykładu jest uzyskanie pozytywnej oceny z kolokwium, ocena wg skali jw.	
Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uzyskanie pozytywnej oceny w wykładów i ćwiczeń.		

	Zatwierdzenie karty opisu zajęć	
	Stanowisko Tytuł/stopień naukowy, imię nazwisko	Podpis
Opracował	mgr Agnieszka Filarecka	
Zatwierdził	Dyrektor Instytutu Nauk o Zdrowiu	