

PRZEDMIOTY DLA SPECJALIZACJI TRENERSKIEJ	nr w planie studiów	ECTS
Żywnienie w różnych dyscyplinach sportu	21	3

Profil kształcenia	ogólnoakademicki
Wydział / Kierunek	Wychowanie Fizyczne / Sport
Jednostka organizacyjna	Zakład Biochemii i Biologii
Poziom studiów	II°
Rok, semestr	I rok, sem. 2
Język wykładowy	polski
Tryb studiów	stacjonarne
Forma zajęć: wykłady / ćwiczenia	15/15
Forma zaliczenia	Zo2
Charakter zajęć	obligatoryjny

CELE PRZEDMIOTU

Zapoznanie studentów z zasadami prawidłowego żywienia, ze szczególnym uwzględnieniem wymagań komponowania diety osób aktywnych fizycznie. Przekazanie wiedzy dotyczącej podstawowych składników pokarmowych oraz zmian w ich metabolizmie wywołanych wysiłkiem fizycznym. Omówienie specyfiki żywienia sportowców z uwzględnieniem rodzaju uprawianej dyscypliny oraz różnych okresów treningu.

Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia	Przedmiotowe efekty kształcenia w zakresie wiedzy (P_W), umiejętności (P_U) i kompetencji społecznych (P_S)	Odniesienie do efektów obszarowych
K_W01,02,03	P_W01. Posiada rozszerzoną wiedzę dotyczącą wpływu specyfiki żywienia na funkcjonowanie organizmu oraz zdolności wysiłkowe.	M2_W01 M2_W02 M2_W03 M2_W09 M2_W10
K_W01,02,03	P_W02. Ma wiedzę o zmianach w metabolizmie składników pokarmowych wywołanych wysiłkiem fizycznym.	M2_W01 M2_W02 M2_W03 M2_W09 M2_W10
K_W01,03,05	P_W03. Zna zasady układania jadłospisów dla sportowców z uwzględnieniem rodzaju uprawianej dyscypliny oraz okresu treningowego.	M2_W01 M2_W02 M2_W03 M2_W09 M2_W10
K_W01,03,05	P_W04. Zna rodzaje, zasady doboru i wykorzystanie dozwolonych środków wspomagających żywienie sportowca.	M2_W01 M2_W02 M2_W03 M2_W09 M2_W10
K_U04	P_U01. Potrafi wyjaśnić zależności między składem diety, a nasileniem określonych przemian metabolicznych.	M2_U10 M2_U12
K_U06	P_U02. Potrafi ocenić stan odżywienia, budowę somatyczną i skład tkankowy sportowców różnych dyscyplin.	M2_U02 M2_U08 M2_U13
K_U04,06	P_U03. Posiada umiejętność samodzielnej oceny sposobu	M2_U02

*Akademia Wychowania Fizycznego
Józefa Piłsudskiego w Warszawie*

	żywienia i jego wpływu na wydolność organizmu.	M2_U08 M2_U10 M2_U12 M2_U13
K_U06,07	P_U04. Potrafi interpretować wyniki badań naukowych i weryfikować dobór metod wspomagania.	M2_U02 M2_U05 M2_U07 M2_U08 M2_U12 M2_U13
K_K01,02	P_S01. Jest zdolny do uzupełniania i doskonalenia nabytej wiedzy i umiejętności.	M2_K01 M2_K02
K_K05	P_S02. Potrafi współpracować i koordynować swoje działania z innymi specjalistami bezpośrednio współpracującymi z zawodnikiem.	M2_K04 M2_K05

LITERATURA

podstawowa	Normy żywienia człowieka. red. Mirosław Jarosz www.jissn.com
uzupełniająca	Żywienie w sporcie. Irena Celejowa Biochemia Harpera ilustrowana. Murray Robert K., Granner Daryl K., Rodwell Victor W.