

<b>PRZEDMIOTY KIERUNKOWE</b>	nr w planie studiów	ECTS
<b>Żywnienie</b>	<b>22</b>	<b>2</b>

Profil kształcenia	<b>praktyczny</b>
Wydział / Kierunek	<b>Wychowanie Fizyczne / Sport</b>
Jednostka organizacyjna	<b>Zakład Antropologii i Promocji Zdrowia</b>
Poziom studiów	<b>I°</b>
Rok, semestr	<b>III rok, sem. 6</b>
Język wykładowy	<b>Polski</b>
Tryb studiów	<b>stacjonarne</b>
Forma zajęć: wykłady / ćwiczenia	<b>15 / 15</b>
Forma zaliczenia	<b>Zo6</b>
Charakter zajęć	<b>obligatoryjny</b>

### CELE PRZEDMIOTU

Przekazanie wiedzy z zakresu prawidłowego żywienia i jego roli w osiąganiu wyniku sportowego. Uświadomienie znaczenia racjonalizacji żywienia w sporcie amatorskim i rekreacyjnym. Nabycie umiejętności stosowania zasad racjonalnego żywienia i ustalania diety sportowca, programowania żywienia w czasie treningu, startów i odnowy biologicznej w sporcie. Kreowanie postawy ciągłego aktualizowania wiedzy i umiejętności z zakresu problematyki związanej z żywnieniem i wspomaganiem w sporcie.

Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia	<b>Przedmiotowe efekty kształcenia w zakresie wiedzy (P_W), umiejętności (P_U) i kompetencji społecznych (P_S)</b>	Odniesienie do efektów obszarowych
K_W02	P_W01 Zna i wymienia zasady racjonalnego żywienia w ustalaniu diety sportowca oraz wskazuje ich rolę w osiąganiu wyniku sportowego	M1_W01 M1_W02 M1_W07 M1_W10
K_W02	P_W02 Rozpoznaje i opisuje różnice w żywnieniu w różnych dyscyplinach sportowych, okresach treningowych i startowych	M1_W01 M1_W02 M1_W07 M1_W10
K_U04	P_U01 Sporządza i modyfikuje jadłospisy dla wybranych grup sportowców	M1_U03 M1_U07 M1_U10
K_U15	P_U02 Posiada umiejętność posługiwania się normami żywienia, tabelami wartości odżywczej produktów niezbędnymi w projektowaniu i realizacji treningu sportowego	M1_U02 M1_U05 M1_U08 M1_U09 M1_U10
K_K05	P_S01 Posiada zdolność do pracy w zespole w opracowaniu i analizie żywienia sportowców.	M1_K02 M1_K04
K_K06	P_S02 Potrafi komunikować się z innymi ludźmi i przekazywać podstawową wiedzę związaną z żywnieniem sportowców	M1_K04 M1_K05 M1_K06
K_K07	P_S03 Ma świadomość ciągłego aktualizowania wiedzy i umiejętności z zakresu problematyki związanej z żywnieniem i wspomaganiem w sporcie	M1_K01

### LITERATURA

podstawowa	Bean A.: Żywnienie w sporcie. Zysk i s-ka, Poznań 2008. AWF Katowice. Celejowa I.: <i>Żywnienie w sporcie</i> . Wyd. Lekarskie PZWL Warszawa 2008 Celejowa I.: <i>Żywnienie w treningu i w walce sportowej</i> . Wyd. COS, Warszawa 2001 Tomaszewski W.(red): <i>Odżywki i preparaty wspomagające w sporcie</i> . Poradnik dla amatora i profesjonalisty, Agencja Wydawnicza Medsport Press, Warszawa 2001 Zajac A., Poprzęcki S., Waśkiewicz Z.: <i>Żywnienie i suplementacja w sporcie</i> . AWF, Katowice, 2007
uzupełniająca	Gawęcki J., Hryniewiecki L.: <i>Żywnienie człowieka t.1 Podstawy nauki o żywnieniu</i> . Wydawnictwo Naukowe PWN 2004

<p>Zajac A., Waškiewicz Z.: <i>Dietetyczno-treningowe wspomaganie zdrowia i sprawności fizycznej</i>. Wydawnictwo AWF Katowice, 2001</p> <p>Maughan B., Burke L.: <i>Żywnie a zdolność do wysiłku</i>. Wyd. Medicina Sportiva, Kraków 1999.</p> <p>Grupa robocza do spraw żywienia przy MKOL: <i>Żywnie sportowców. Praktyczny poradnik zdrowia i odżywiania sprzyjającego wysokiej formie</i>. Warszawa, 2007</p> <p>Jarosz M.: <i>Normy żywienia dla populacji polskiej-nowelizacja</i>. IŻiŻ, Warszawa 2012</p> <p>Eksterowicz J.: <i>Zarys żywienia sportowców</i>, Wyd. Uniwersytet Kazimierza Wielkiego Bydgoszcz, 2007</p> <p>Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Iwanow K.: <i>Tabele składu i wartości odżywczej żywności</i>. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2005</p>
---

Wydział Wychowania Fizycznego