

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. JERZEGO KUKUCZKI W KATOWICACH						
WYDZIAŁ FIZJOTERAPII						
KIERUNEK: ODNOWA BIOLOGICZNA						
PROFIL KSZTAŁCENIA: PRAKTYCZNY						
GRUPA ZAJĘĆ	A. GRUPA ZAJĘĆ OGÓLNOAKADEMICKICH (ZO)					
Moduł	4C. MODUŁ: Żywnienie i suplementacja					
Nazwa zajęć	Żywnieniowe wspomaganie regeneracji					
Rodzaj zajęć	Do wyboru					
Koordinator zajęć/ email	dr hab. Małgorzata Michalczyk, prof. AWF					
Treści programowe zajęć oparte na dorobku naukowym pracowników AWF w Katowicach						Nie
Liczba godzi w poszczególnych semestrach i punkty ECTS	I ROK		II ROK		III ROK	
	sem. 1	sem. 2	sem. 3	sem. 4	sem. 5	sem. 6
Wykład (godz./ECTS)		0				
Ćwiczenia (godz./ECTS)		26/1				
Praca własna (godz./ECTS)		13/0,5				
OCENA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	Zaliczenie na OCENĘ.					
CELE ZAJĘĆ	Celem przedmiotu jest zapoznanie słuchaczy, które oraz w jaki sposób składniki diety wpływają na proces regeneracji organizmu. Studenci zostaną zapoznani żywieniowymi formami wspomagania procesu regeneracji. Ponadto poznają metody minimalizujące ryzyko wystąpienia kontuzji oraz postępowanie przyspieszające okres rekonwalescencji.					
EFEKTY UCZENIA SIĘ	KOD EFEKTU, TRESC EFEKTU					
Wiedza – efekty wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna	W zakresie wiedzy absolwent zna i rozumie: K_W23 Posiada wiedzę o zasadach wspomagania dietetyczno-suplementacyjnego w sporcie i treningu sportowym. K_W24 Zna zasady periodyzacji żywienia w różnych dyscyplinach sportu.					
Wiedza – efekty NIE wymienione programie studiów kierunku Odnowa biologiczna						
Umiejętności – efekty wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna	Student potrafi: K_U20 Wykorzystuje wiedzę z zakresu żywienia człowieka i dietetyki sportowej w połączeniu z wiedzą z innych dyscyplin.					
Umiejętności – efekty NIE wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna						
Kompetencje społeczne wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna	K_K01 Jest świadomy konieczności posiadania wiedzy z wielu dyscyplin naukowych, pluralizmu teoretyczno-metodologicznego w nauce, wartości krytycznej oceny doniesień naukowych.					
WARUNKI WSTĘPNE	1. Posiadanie podstawowej wiedzy na temat makroskładników i dziennego zapotrzebowania u osób zdrowych. 2. Świadomość roli żywienia w prawidłowym funkcjonowaniu człowieka. 3. Znajomość wpływu właściwego nawodnienia organizmu na wydolność i funkcjonowanie aparatu ruchu.					
TEMATYKA ZAJĘĆ	1. Wprowadzenie do przedmiotu, zapoznanie z zasadami kształcenia oraz zaliczenia końcowego. 2-3. Nawodnienie. Pływy we wspomaganiu regeneracji. 4-5. Regeneracja zasobów węglowodanowych organizmu. Strategia ładowania węglowodanami. 6-7. Rola białka w regeneracji uszkodzeń włókien mięśniowych wywołanych treningiem. 8-9. Rola tłuszczu w regeneracji uszkodzeń błon komórkowych wywołanych treningiem oraz w okresie rekonwalescencji i ich działanie przeciwzapalne. 10-11. Określanie zapotrzebowania energetycznego osób o zróżnicowanym poziomie aktywności fizycznej. 12. Zaliczenie. 13. Zaliczenie. Termin poprawkowy.					
LITERATURA PODSTAWOWA (* - numer z gwiazdką oznacza dzieło pracownika AWF w Katowicach)	1. Dietetyka Sportowa – Frączek Barbara, Krzywański Jarosław, Krzysztofiak Hubert; PZWL					

2. Nowe trendy w żywieniu i suplementacji osób aktywnych fizycznie – Adam Zając, Grzegorz Zydek, Małgorzata Michalczyk; AWF Katowice*	
LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA (* - numer z gwiazdką oznacza dzieło pracownika AWF w Katowicach)	
1. Sport Nutrition, 3rd Edition - Jeukendrup Asker, Gleeson Michael 2. Clinical Sports Nutrition, 6th Edition - Louise Burke, Vicki Deakin, Michelle Minehan; McGraw Hill	
WYBRANE PUBLIKACJE NAUKOWE PRACOWNIKÓW AWF W KATOWICACH DOTYCZĄCE TEMATYKI PRZEDMIOTU	
METODY NAUCZANIA	1. Wykład teoretyczny 2. Zajęcia praktyczne 3. Prezentacja multimedialna 4. Dyskusja
POMOCE NAUKOWE	1. Rzutnik multimedialny
PROJEKTY	
METODY ZALICZENIA	1. Realizacja zadań praktycznych dobranych do tematyki poszczególnych zajęć. 2. Zaliczenie pisemne/test.
KRYTERIA OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	KRYTERIA OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ WIEDZA/ FORMA ZALICZENIA: PISEMNA/TEST 2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów uczenia się (punktacja poniżej 50%) 3,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym (51 do 60%) 3,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym plus (61 do 70%) 4,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym (71 do 80%) 4,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym plus (81 do 90%) 5,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu bardzo dobrym (91 do 100%)

#Niepotrzebne usuń

