

KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA

Informacje ogólne

1 Nazwa modułu kształcenia/przedmiotu

Suplementacja w sporcie

2 Nazwa jednostki prowadzącej moduł

Wydział Nauk o Zdrowiu i Nauk Społecznych

Katedra Zdrowia

Zakład Zdrowia Publicznego

3 Kod modułu (wypełnia koordynator ECTS)

4 Grupa treści kształcenia specjalnościowego

5 Typ modułu fakultatywny

6 Poziom studiów studia I stopnia

7 Liczba punktów ECTS 3

8 Poziom przedmiotu średnio- zaawansowany

9 Rok studiów II, semestr III

10 Liczba godzin w semestrze 15

11 Liczba godzin w tygodniu

wyk. ćw. lab. sem. zp. wyk. ćw. lab. sem. zp.

studia stacjonarne

30

15

2

1

studia niestacjonarne

12 Język wykładowy: język polski

13 Wykładowca (wykładowcy)

Mateusz Dziekan, mgr

Informacje szczegółowe

14 Wymagania wstępne

1. Podstawowa wiedza zakresu żywienia człowieka.

15 Cele przedmiotu

C1 Znajomość wskazań i przeciwwskazań stosowania suplementów diety.

C2 Umiejętność doboru suplementów w różnych dziedzinach sportu.

16 Efekty kształcenia w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych

nr student, który zaliczył przedmiot, potrafi: odniesienie do celów przedmiotu

WIEDZA

EK01 Znajomość suplementów diety i ich rola w sporcie. C1, C2

EK02 Znajomość wskazań i przeciwwskazań stosowania suplementów diety C1

UMIEJĘTNOŚCI

EK03 Umiejętność układania suplementacji do odpowiedniej grupy osób. C1, C2

KOMPETENCJE

EK04 Dostrzega rolę suplementów w poprawie jakości funkcjonowania organizmu. C2

EK05 Wykazuje potrzebę edukowania społeczeństwa w zakresie suplementów diety. C1, C2

17 Treści programowe

forma zajęć - wykłady

liczba godzin S

liczba godzin NS

odniesienie do efektów kształcenia dla przedmiotu

W1 Omówienie wstępnych zagadnień. Organizacja zajęć. 2 EK01

W2 Rola suplementów diety w sporcie. 2 EK01, EK04, EK06

W3 Rola witamin i minerałów w sporcie. 4 EK01, EK04, EK05

W4 Omówienie suplementów: kreatyny, HMB, Beta-alaniny. 4 EK01, EK02, EK04, EK05

W5 Suplementy wspomagające wydolność organizmu 4 EK01, EK02, EK04, EK05

W6	Suplementy poprawiające wrażliwość na insulinę.	2	EK01, EK02, EK04, EK05
W7	Boostery testosteronu i ich rola w sporcie.	2	EK01, EK02, EK04, EK05
W8	Suplementy wspomagające regenerację organizmu.	4	EK01, EK02, EK04, EK05
W9	Suplementy wspomagające układ ruchu.	2	EK01, EK02, EK04, EK05
W 10	Suplementy poprawiające koncentrację i siły witalne	2	EK01, EK02, EK04, EK05
W11	Podsumowanie zajęć. Zaliczenie	2	EK01, EK02, EK03, EK04, EK05
suma godzin			
forma zajęć – zajęcia praktyczne		liczba godzin S	liczba godzin NS
		odniesienie do efektów kształcenia dla przedmiotu	
ZP1	Organizacja zajęć.	1	
ZP2	Suplementacja w sporcie amatorskim i zawodowym.	2	EK02, EK03, EK04, EK05
ZP3	Rola spalaczy tłuszczu w sporcie.	1	EK02, EK03, EK04, EK05
ZP4	Suplementacja w sportach wytrzymałościowych, wytrzymałościowo-siłowych, siłowych.	6	EK02, EK03, EK04, EK05
ZP5	Studium przypadku – doборы suplementacji	2	EK02, EK03, EK04, EK06
ZP6	Podsumowanie zajęć. Kolokwium.	2	EK01, EK02, EK03, EK04, EK05
suma godzin		30	
forma zajęć - laboratoria		liczba godzin S	liczba godzin NS
		odniesienie do efektów kształcenia dla przedmiotu	
L1			
suma godzin			
18 Narzędzia/metody dydaktyczne			
1.	Metody multimedialne		
2.	Studium przypadku		
3.	Praca w grupach zadaniowych		
19 Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)			
F1.	Obecność i aktywność na zajęciach		
F2.	Kolokwium/ test końcowy		
P1.	Obecność i aktywność na zajęciach		
P2.	Kolokwium/ test końcowy		
20 Obciążenie pracą studenta			
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności		
	S	NS	
Godziny kontaktowe z nauczycielem	45		
konsultacje	5		
Przygotowanie się do zajęć	15		
Przygotowanie się do zaliczenia końcowego	10		
SUMA	75		
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	3		

21 Literatura podstawowa i uzupełniająca	
Literatura podstawowa:	
1.	Jarosz M.: Suplementy diety a zdrowie: porady lekarzy i dietetyków. Wyd. PZWL, Warszawa 2015.
2.	Rózanowska K.: Witaminy i biopierwiastki: przewodnik. Agencja Wydawniczo-Usługowa "Emilia", 2002.
Literatura uzupełniająca:	
1.	
22 Kryteria oceny *	
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną - uzyskanie pozytywnej oceny z kolokwium (forma pisemna – 20 pytań – test uzupełniania odpowiedzi oraz pytania jednokrotnego wyboru). Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest udzielenie 60% pozytywnych odpowiedzi. Punktacja – każde pytanie oceniane jest w skali od 0 do 1 pkt. Maksymalnie można uzyskać 20 pkt., minimalnie 12 pkt. Skala ocen: 0 – 11,9 pkt - niedostateczny (2,0) 12,0 – 13,9 pkt - dostateczny (3,0) 14,0 – 14,9 pkt - dostateczny plus (3,5) 15,0 – 16,9 pkt - dobry (4,0) 17,0 – 17,9 pkt - dobry plus (4,5) 18,0 - 20,0 pkt - bardzo dobry (5,0) Nieusprawiedliwiona nieobecność podczas kolokwium jest równoznaczna z oceną niedostateczną (2.0).	
23 Inne przydatne informacje o przedmiocie	
1.	Bezpośrednich informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela Prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji
2.	Zajęcia odbywać się będą w PSW w Białej Podlaskiej
3.	Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć
4.	Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem

*do decyzji koordynatora

Tabela podsumowująca

Efekt kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia/metody dydaktyczne	Sposób oceny
EK01	K_W12	C1, C2	W1, W2, W3, W4, W5, W6, W7, W8, W9, W10,	1, 2	F1, F2,
EK02	K_W28, K_U04	C1	W4, W5, W6, W7, W8, W9, W10, ZP1, ZP2, ZP3, ZP4, ZP5	1,2,3	F1, F2, P1, P2
EK03	K_U15	C1, C2	ZP2, ZP3, ZP4, ZP5	1,2,3	P1, P2
EK04	K_U27	C2	W2-W10; ZP2, ZP3, ZP4, ZP5	1,2,3	F1, F2, P1, P2
EK05	K_K01, K_K02	C1, C2	W2-W10', ZP2, ZP3, ZP4, ZP5	1,2,3	F1, F2, P1, P2

