**Karta przedmiotu**

**Cz. 1**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Informacje ogólne o przedmiocie** | | | | | |
| **1. Kierunek studiów:** TRENER ZDROWIA | | | **2. Poziom kształcenia:** DRUGI STOPIEŃ | | |
| **3. Forma studiów:** NIESTACJONARNE | | |
| **4. Rok:** DRUGI | | | **5. Semestr:** TRZECI | | |
| **6. Nazwa przedmiotu:** PERIODYZACJA ŻYWIENIA W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ | | | | | |
| **7. Status przedmiotu:** OBOWIĄZKOWY | | | | | |
| **8.  Cel/-e przedmiotu:**  Celem przedmiotu jest poznanie definicji periodyzacji oraz nabycie umiejętności planowania żywienia oraz suplementacji dostosowanych do mikro-, mezo- i makrocyklu treningowego. | | | | | |
| **Efekty uczenia się/odniesienie do efektów uczenia się** zawartych w *(właściwe podkreślić)*:  standardach kształcenia (Rozporządzenie Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego)/Uchwale Senatu SUM *(podać określenia zawarte w standardach kształcenia/symbole efektów zatwierdzone Uchwałą Senatu SUM)*  w zakresie wiedzy student zna i rozumie: K\_W01, K\_W05, K\_W06  w zakresie umiejętności student potrafi: K\_U01, K\_U05  w zakresie kompetencji społecznych student: K\_K01, K\_K02 | | | | | |
| **9. Liczba godzin z przedmiotu** | | **28** | **10. Liczba punktów ECTS dla przedmiotu** | | **2,5** |
| **11. Forma zaliczenia przedmiotu** *(właściwe podkreślić):*  egzamin, zaliczenie na ocenę, zaliczenie | | | | | |
| **12. Sposoby weryfikacji i oceny efektów uczenia się** | | | | | |
| **Efekty uczenia się** | **Sposoby weryfikacji** | | | **Sposoby oceny\*/zaliczenie** | |
| W zakresie wiedzy | Zaliczenie i egzamin | | | **\*** | |
| W zakresie umiejętności | Zaliczenie i egzamin | | | **\*** | |
| W zakresie kompetencji | Obserwacja, dyskusja, praca w grupach | | | **\*** | |

**\*** w przypadku egzaminu/zaliczenia na ocenę zakłada się, że ocena oznacza na poziomie:

**Bardzo dobry (5,0)** - zakładane efekty uczenia się zostały osiągnięte i znacznym stopniu przekraczają wymagany poziom

**Ponad dobry (4,5)** - zakładane efekty uczenia się zostały osiągnięte i w niewielkim stopniu przekraczają wymagany poziom

**Dobry (4,0)** – zakładane efekty uczenia się zostały osiągnięte na wymaganym poziomie

**Dość dobry (3,5)** – zakładane efekty uczenia się zostały osiągnięte na średnim wymaganym poziomie

**Dostateczny (3,0)** - zakładane efekty uczenia się zostały osiągnięte na minimalnym wymaganym poziomie

**Niedostateczny (2,0)** – zakładane efekty uczenia się nie zostały uzyskane.