



**SYLABUS ZAJĘĆ**  
**Informacje ogólne**

<b>Nazwa ZAJĘĆ: Strategie w żywieniu i suplementacji sportowców</b>	
Rodzaj ZAJĘĆ	<i>Obowiązkowy/obieralny (wybrać)</i>
Wydział PUM	<i>Wydział Nauk o Zdrowiu (WNoZ)</i>
Kierunek studiów	<i>Dietetyka kliniczna</i>
Specjalność	<i>brak</i>
Poziom studiów	<input type="checkbox"/> <i>I stopnia</i> <input checked="" type="checkbox"/> <i>II stopnia</i> <input type="checkbox"/> <i>Jednolite magisterskie</i>
Forma studiów	<i>stacjonarne/niestacjonarne (wybrać)</i>
Rok studiów /semestr studiów	<i>Rok II, semestr III</i>
Liczba przypisanych punktów ECTS	<i>6</i>
Formy prowadzenia zajęć (liczba godzin)	<i>E-learning – 30</i> <i>Seminaria – 24</i>
Sposoby weryfikacji i oceny efektów uczenia się	<input type="checkbox"/> <i>Zaliczenie na ocenę</i> <input type="checkbox"/> <i>opisowe</i> <input type="checkbox"/> <i>testowe</i> <input type="checkbox"/> <i>praktyczne</i> <input type="checkbox"/> <i>ustne</i> <input type="checkbox"/> <i>Zaliczenie bez oceny</i> <input checked="" type="checkbox"/> <i>Egzamin końcowy</i> <input type="checkbox"/> <i>opisowy</i> <input checked="" type="checkbox"/> <i>testowy</i> <input type="checkbox"/> <i>praktyczny</i> <input type="checkbox"/> <i>ustny</i>
Kierownik jednostki	<i>Prof. dr hab. n. med. Ewa Stachowska</i>
Adiunkt dydaktyczny lub osoba odpowiedzialna za przedmiot	<i>dr n. med. Karina Ryterska / karina.ryterska@pum.edu.pl</i>
Nazwa i dane kontaktowe jednostki	<i>Katedra i Zakład Żywienia Człowieka i Metabolomiki, Wydział Nauk o Zdrowiu PUM ul. Broniewskiego 24, 71 - 460 Szczecin tel. 91 441 4806; fax. 91 441 4807</i>
Strona internetowa jednostki <a href="https://www.pum.edu.pl/studia_iii_stopnia/informacje_z_jednostek/wnoz/katedra_ywienia_czowieka_i_metabolomiki/zakad_ywienia_czowieka_i_metabolomiki/">https://www.pum.edu.pl/studia_iii_stopnia/informacje_z_jednostek/wnoz/katedra_ywienia_czowieka_i_metabolomiki/zakad_ywienia_czowieka_i_metabolomiki/</a>	
Język prowadzenia zajęć	<i>polski/angielski</i>

### Informacje szczegółowe

Cele zajęć		Zajęcia pozwolą poznać różne strategie żywieniowe stosowane przez sportowców w zależności od potrzeb, obciążenia treningowego. Omówione zostaną błędy żywieniowe i suplementacyjne i ich wpływ na aktualny stan sportowca oraz metody ich korygowania. Ponadto omówione zostaną wyniki zalecanej interwencji dietetycznej i suplementacyjnej na wybranych przykładach
Wymagania wstępne w zakresie	Wiedzy	Student posiada podstawową wiedzę zakresu: dietetyki, fizjologii wysiłku fizycznego, metabolizmu składników energetycznych, suplementacji, korekty błędów żywieniowych i planowania żywienia i suplementacji w różnych dyscyplinach sportu
	Umiejętności	Student posiada umiejętność prowadzenia i interpretacji wywiadu żywieniowego, wyników badań diagnostycznych, wykonywania i interpretacja pomiarów antropometrycznych, składu ciała oraz metod pomiaru spoczynkowej przemiany materii. Potrafi obsługiwać program do układania jadłospisów oraz sprzęt do wykonywania pomiarów antropometrycznych, składu ciała i spoczynkowej przemiany materii.
	Kompetencji społecznych	Systematyczność, sumienność, nawyk samokształcenia, wykazywanie postawy prozdrowotnej; dbałość o prawa pacjenta;

EFEKTY UCZENIA SIĘ			
lp. efektu uczenia się	Student, który zaliczył ZAJĘCIA wie/umie/potrafi:	SYMBOL (odniesienie do) efektów uczenia się dla kierunku	Sposób weryfikacji efektów UCZENIA SIĘ*
W01	Opisać metody terapeutyczne stosowane w wybranych chorobach i zaburzeniach, oparte na dowodach naukowych;	W02	ET
W02	Opisać zasady postępowania żywieniowego uwzględniając wiek, wysiłek fizyczny, stan fizjologiczny, informację genetyczną i stan zdrowia, w tym również profilaktykę chorób dietozależnych;	W03	ET
W03	Opisać zagadnienia związane z preparatami farmaceutycznymi i suplementami diety zgodnie z	W05	ET

	najnowszymi doniesieniami naukowymi;		
U01	Planować i wdrażać postępowanie żywieniowe (z uwzględnieniem suplementacji) dostosowane do wieku, wysiłku fizycznego, stanu fizjologicznego, informacji genetycznej i stanu zdrowia, w tym również w ramach profilaktyki chorób dietozależnych;	U10	SP
K01	Przestrzegać zasad etyki zawodowej oraz szanuje godność i autonomię osób powierzonych opiece;	K05	O
K02	Zachować tajemnicę zawodową;	K06	O
K03	Potrafi formułować i przekazywać społeczeństwu informacji i opinii dotyczących szerokokorozumianej problematyki żywieniowej;	K08	O

**Tabela efektów UCZENIA SIĘ w odniesieniu do formy zajęć**

lp. efektu uczenia się	Efekty uczenia się	Forma zajęć						
		Wykład	E-learning	Seminarium	Ćwiczenia	Symulacje	Inne formy	
W01	W02		X					
W02	W03		X					
W03	W05		X					
U01	U10			X				
K01	K05			X				
K02	K06			X				
K03	K08			X				

**TABELA TREŚCI PROGRAMOWYCH**

Lp. treści programowej	Treści programowe	Liczba godzin	Odniesienie do efektów uczenia się
------------------------	-------------------	---------------	------------------------------------

			do ZAJĘĆ
<b>Semestr zimowy</b>			
<b>E-learning:</b>		<b>30</b>	
TK 01	Omówienie założeń planowania żywienia sportowców w różnych dyscyplinach sportu z uwzględnieniem różnic między sportowcem zawodowym a amatorem – Bilans, planowanie	3	W02; W03; W05
TK 02	Regeneracja kluczem do sukcesu w sporcie	3	W02; W03; W05
TK 03	Żywienie w różnych dyscyplinach sportu – opracowywanie strategii – cz. 1	3	W02; W03; W05
TK 04	Żywienie w różnych dyscyplinach sportu – opracowywanie strategii – cz. 2	3	W02; W03; W05
TK 05	Żywienie sportowca juniora	3	W02; W03; W05
TK 06	Modele żywienia w sporcie - junior	3	W02; W03; W05
TK 07	Żywienie sportowca seniora	3	W02; W03; W05
TK 08	Żywienie immunomodulujące w sporcie	3	W02; W03; W05
TK 09	Modele żywienia w sporcie – wady, zalety, zastosowanie – cz.1	3	W02; W03; W05
TK 10	Modele żywienia w sporcie – wady, zalety, zastosowanie – cz.2	3	W02; W03; W05
<b>Seminaria:</b>		<b>24</b>	
TK 01	Zapoznanie się z metodami pomiaru kalorymetrii pośredniej: obsługa aparatu Fitmate moduł Conopy/K4/Tanita porównanie metod i wyników. Analiza wyników.	3	U10; K05; K06
TK 02	Przygotowanie profilu pacjenta nr 1 z omówieniem założeń i postępowania	3	U10; K05; K06
TK 03	Przygotowanie profilu pacjenta nr 1 z omówieniem wyników kontroli Pacjenta wnioskowanie i przygotowanie założeń dalszych etapów postępowania z Pacjentem	3	U10; K05; K06
TK 04	Przygotowanie profilu pacjenta nr 2 z omówieniem założeń i postępowania	3	U10; K05; K06
TK 05	Przygotowanie profilu pacjenta nr 2 z omówieniem wyników kontroli Pacjenta wnioskowanie i przygotowanie założeń dalszych etapów postępowania z Pacjentem	3	U10; K05; K06
TK 06	Przygotowanie profilu pacjenta nr 3 z omówieniem założeń i postępowania	3	U10; K05; K06
TK 07	Prezentacja przygotowanych strategii pracy z pacjentami 1, 2, 3 – analiza i dyskusja cz.1	3	U10; K05; K06; K08
TK 08	Prezentacja przygotowanych strategii pracy z pacjentami 1, 2, 3 – analiza i dyskusja cz.2	3	U10; K05; K06; K08

**Zalecana literatura:**

Literatura podstawowa
1.Opracowanie zbiorowe: Dietetyka Sportowa, PZWL 2019
2. Zając A., Poprzęcki S., Czuba M. i inni.: Dieta i Suplementacja w sporcie, rekreacji i stanach chorobowych, Katowice 2014
Literatura uzupełniająca
1. American journal of sport science – wybrane aktualne publikacje
2. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism – wybrane aktualne publikacje

<b>Nakład pracy studenta</b>	
Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie sprawozdania, itp.)	Obciążenie studenta [h]
	W ocenie (opinii) nauczyciela
Godziny kontaktowe z nauczycielem	24
Przygotowanie do ćwiczeń/seminarium	20
Czytanie wskazanej literatury	30
Napisanie raportu z laboratorium/ćwiczeń/przygotowanie projektu/referatu itp.	30
Przygotowanie do kolokwium/kartkówki	0
Realizacja kursu e-lerningowego w ramach godzin bez nauczyciela	0
Zajęcia e-lerningowe	30
Przygotowanie do egzaminu	25
Inne .....	
Sumaryczne obciążenie pracy studenta	159
Punkty ECTS za przedmiot	6
<b>Uwagi</b>	

\*Przykładowe sposoby weryfikacji efektów uczenia się:

EP – egzamin pisemny

EU – egzamin ustny

ET – egzamin testowy

EPR – egzamin praktyczny

K – kolokwium

R – referat

S – sprawdzenie umiejętności praktycznych

RZĆ – raport z ćwiczeń z dyskusją wyników

O – ocena aktywności i postawy studenta (obserwacja)

SL – sprawozdanie laboratoryjne

SP – studium przypadku

PS – ocena umiejętności pracy samodzielnej

W – kartkówka przed rozpoczęciem zajęć

PM – prezentacja multimedialna

i inne