



SYLABUS ZAJĘĆ
Informacje ogólne

Nazwa ZAJĘĆ: Suplementy i odżywki w sporcie	
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 checked="" type="checkbox"/> <i>I stopnia</i> <input 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 III, semestr V</i>
Liczba przypisanych punktów ECTS	<i>1</i>
Formy prowadzenia zajęć (liczba godzin)	<i>E-learning – 10</i> <i>Seminaria – 8</i>
Sposoby weryfikacji i oceny efektów uczenia się	<input checked="" type="checkbox"/> <i>Zaliczenie na ocenę</i> <input type="checkbox"/> <i>opisowe</i> <input checked="" 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 type="checkbox"/> <i>Egzamin końcowy</i> <input type="checkbox"/> <i>opisowy</i> <input 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 https://www.pum.edu.pl/studia_iii_stopnia/informacje_z_jednostek/wnoz/katedra_ywienia_czowieka_i_metabolomiki/zakad_ywienia_czowieka_i_metabolomiki/	
Język prowadzenia zajęć	<i>polski/angielski</i>

Informacje szczegółowe

Cele zajęć		Przedstawione zostaną zasady kierowania procesem wspomaganie sportowców w różnych dyscyplinach. Omówione zostaną: rodzaje, działanie, dawkowanie, efektywność oraz bezpieczeństwo odpowiedniej suplementacji i stosowania w planie żywieniowym
Wymagania wstępne w zakresie	Wiedzy	Student posiada podstawową wiedzę zakresu: dietetyki, fizjologii wysiłku fizycznego, metabolizmu składników energetycznych.
	Umiejętności	Student posiada umiejętność dobrania odpowiedniego suplementu do potrzeb pacjenta z uwzględnieniem jego stanu fizjologicznego, trenowanej dyscypliny sportu, stanu zdrowia oraz indywidualnych celów
	Kompetencji społecznych	Systematyczność, sumienność, nawyk samokształcenia, wykazywanie postawy prozdrowotnej.

EFEKTY UCZENIA SIĘ			
Ip. efektu uczenia się	Student, który zaliczył ZAJĘCIA wie/umie/potrafi:	SYMBOL (odniesienie do) efektów uczenia się dla kierunku	Sposób weryfikacji efektów UCZENIA SIĘ*
W01	Opisywać zagadnienia związane z bilansem energetycznym oraz potrafi omówić budowę i rolę podstawowych składników odżywczych i pokarmowych oraz skutki nadmiaru i niedoboru składników pokarmowych w żywieniu.	W08	ZT
W02	Opisywać zróżnicowanie wydolności fizycznej ze względu na płeć, wiek, budowę anatomiczną i fizjologiczną oraz zmiany potreningowe .	W12	ZT
W03	Omówić podstawowe mechanizmy działania leków, losów leków w organizmie oraz wskazań i przeciwwskazań do stosowania wybranych grup leków i suplementów.	W19	ZT
K01	Dostrzegać własne ograniczenia w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych oraz	K01	O

	dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych.		
--	---	--	--

Tabela efektów UCZENIA SIĘ w odniesieniu do formy zajęć

Ip. efektu uczenia się	Efekty uczenia się	Forma zajęć						
		Wykład	E-learning	Seminarium	Ćwiczenia	Symulacje	Inne formy	
W01	W08	X	X	X				
W02	W12	X	X	X				
W03	W19	X	X	X				
K01	K01			X				

TABELA TREŚCI PROGRAMOWYCH

Lp. treści programowej	Treści programowe	Liczba godzin	Odniesienie do efektów uczenia się do ZAJĘĆ
Semestr zimowy			
E-learning:		10	
TK 01	Omówienie grup i bezpieczeństwa stosowania suplementów i odżywek stosowanych w sporcie; Rekomendacje dla Polskich sportowców;	2	W02;W03
TK 02	Suplementy i odżywki wspomagające budowę masy mięśniowej;	2	W01; W02; W03
TK 03	Suplementy uzupełniające niedobory energetyczne; węglowodanowe i nawadniające	2	W01; W02; W03
TK 04	Kreatyna, Arginina,	2	W01; W02; W03
TK05	Suplementy wpływające na poziom hormonów	2	W01; W02; W03
Seminaria:		8	
TK 01	Przegląd wybranej grupy suplementów – białko i zastosowanie	2	W01; W02; W03; K01
TK 02	Przegląd wybranych suplementów o złożonym działaniu na organizm – HMB i zastosowanie	2	W01; W02; W03
TK 03	Przegląd wybranych suplementów o złożonym działaniu na organizm –	2	W01; W02; W03; K01

	„przedtreningówki” i zastosowanie		
TK 04	Wybrane substancje o złożonym działaniu na organizm – kofeina, tauryna i ich zastosowanie	2	W01; W02; W03

Zalecana literatura:

Literatura podstawowa

1. Opracowanie zbiorowe: Dietetyka Sportowa, PZWL 2019

2. American journal of sport science – wybrane aktualne publikacje

Literatura uzupełniająca

1. Zając A., Poprzęcki S., Czuba M. i inni.: Dieta i Suplementacja w sporcie, rekreacji i stanach chorobowych Katowice 2014

Nakład pracy studenta

Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie sprawozdania, itp.)	Obciążenie studenta [h]
	W ocenie (opinii) nauczyciela
Godziny kontaktowe z nauczycielem	8
Przygotowanie do ćwiczeń/seminarium	3
Czytanie wskazanej literatury	3
Napisanie raportu z laboratorium/ćwiczeń/przygotowanie projektu/referatu itp.	4
Przygotowanie do kolokwium/kartkówki	0
Realizacja kursu e-lerningowego w ramach godzin bez nauczyciela	0
Zajęcia e-lerningowe	10
Przygotowanie do zaliczenia testowego	4
Inne	
Sumaryczne obciążenie pracy studenta	32
Punkty ECTS za przedmiot	1
Uwagi	

*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

ZT – zaliczenie testowe

i inne