



SYLABUS ZAJĘĆ
Informacje ogólne

Nazwa ZAJĘĆ: Żywnie w sporcie	
Rodzaj ZAJĘĆ	<i>Obowiązkowy</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>3 rok, semestr V</i>
Liczba przypisanych punktów ECTS	<i>4</i>
Formy prowadzenia zajęć (liczba godzin)	<i>Wykłady – 10</i> <i>E-learning – 10</i> <i>Seminaria – 10</i> <i>Ćwiczenia – 10</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 checked="" 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</i> <i>karina.ryterska@pum.edu.pl</i>
Nazwa i dane kontaktowe jednostki	<i>Katedra i Zakład Żywnienia Człowieka i Metabolomiki,</i> <i>Wydział Nauk o Zdrowiu PUM</i> <i>ul. Broniewskiego 24, 71 - 460 Szczecin</i> <i>tel. 91 441 4806; fax. 91 441 4807</i>
Strona internetowa jednostki	<i>https://www.pum.edu.pl/studia_iii_stopnia/informacje_z_jednostek/wnoz/katedra_ywienia_czowieka_i_metabolomiki/zakad_ywienia_czowieka_i_metabolomiki/</i>
Język prowadzenia zajęć	<i>polski</i>

Informacje szczegółowe

Cele zajęć		Zajęcia pozwolą poznać wyznaczniki diety różniące żywienie sportowców od założeń klasycznych. Przedstawione zostaną zasady kierowania procesem wspomaganie sportowców w różnych dyscyplinach. Omówione zostaną: działanie i efektywność odpowiedniej suplementacji i stosowania w planie żywieniowym.
Wymagania wstępne w zakresie	Wiedzy	Student posiada podstawową wiedzę zakresu: dietetyki, fizjologii wysiłku fizycznego, żywienia sportowców, metabolizmu składników energetycznych.
	Umiejętności	Student posiada umiejętność prowadzenia i interpretacji wywiadu żywieniowego, wykonywania i interpretacja pomiarów antropometrycznych i składu ciała. Potrafi obsługiwać program do układania jadłospisów oraz sprzęt do wykonywania pomiarów antropometrycznych i składu ciała.
	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 zróżnicowanie wydolności fizycznej ze względu na płeć, wiek, budowę anatomiczną i fizjologiczną oraz zmiany potreningowe.	W12	ET
U01	Planować żywienie dostosowane do wieku, wysiłku fizycznego, stanu odżywienia,	U19	SP; EPR
U02	Planować żywienie dostosowane do stanu fizjologicznego,	U19	SP; EPR
U03	Planować żywienie dostosowane do zaburzeń wywołanych przewlekłą chorobą lub nieprawidłowym odżywianiem uwzględniając dowody naukowe.	U19	SP; EPR
K01	Sugerować w sposób taktowny i skuteczny pacjentowi potrzebę konsultacji medycznej wykazując się samodzielnością i odpowiedzialnością	K06	O

	zawodową.		
K02	Szanować godność i autonomię osób powierzonych opiece. Przestrzega praw pacjenta.	K09	O
K03	Przestrzegę tajemnicy obowiązującej pracowników ochrony zdrowia .	K11	O

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	W12	x	x					
U01	U19			x	x			
U02	U19			x	x			
U03	U19			x	x			
K01	K06			x	x			
K02	K09				x			
K03	K11				x			

TABELA TREŚCI PROGRAMOWYCH

Lp. treści programowej	Treści programowe	Liczba godzin	Odniesienie do efektów uczenia się do ZAJĘĆ
Semestr zimowy			
Wykłady:		10	
TK 01	Zapotrzebowanie odżywcze oraz sposoby szacowania dla sportowców różnych dyscyplin	2	W12
TK 02	Makroskładniki w żywieniu sportowców – węglowodany i rotacje	2	W12
TK 03	Makroskładniki w żywieniu sportowców – białko i tłuszcze	2	W12
TK 04	Nawodnienie oraz gospodarka kwasowo-zasadowa znaczenie w wysiłku fizycznym	2	W12
TK 05	Założenia wywiadu żywieniowego w sporcie	2	W12

E-learning:		10	
TK 01	Podstawowe badania diagnostyczne u sportowców.	2	W12
TK 02	Regeneracja kluczem do sukcesu	2	W12
TK 03	Witaminy i składniki mineralne – normy i zapotrzebowanie w różnych dyscyplinach sportu	2	W12
TK 04	Planowanie żywienia w różnych dyscyplinach sportowych – cz 1	2	W12
TK 05	Planowanie żywienia w różnych dyscyplinach sportowych – cz 2	2	W12
Seminaria:		10	
TK 01	Analiza błędów żywieniowych i nawadniania osoby uprawiającej amatorsko/ praca z pacjentem symulowanym 1 – część 1	2	U19
TK 02	Zaprojektowanie strategii postępowania do pacjenta symulowanego 1	2	U19
TK 03	Analiza błędów żywieniowych i nawadniania osoby uprawiającej amatorsko/ praca z pacjentem symulowanym 2 – część 1	2	U19
TK 04	Zaprojektowanie strategii postępowania do pacjenta symulowanego 2	2	U19
TK 05	Zaprojektowanie strategii postępowania do pacjenta symulowanego 3	2	U19
Ćwiczenia:		10	
TK 01	Przygotowanie do przyjmowania pacjenta sportowego; przeprowadzanie pomiarów antropometrycznych oraz badania RMR – moduł CANOPY	2	U19
TK 02	Planowanie żywienia, nawodnienia i suplementacji dla osoby uprawiającej sport amatorsko/ praca z pacjentem symulowanym 1	2	U19
TK 03	Planowanie żywienia, nawodnienia i suplementacji dla osoby uprawiającej sport amatorsko/ praca z pacjentem 2 – wywiad i pomiary	2	U19; K06; K09; K11
TK 04	Przygotowanie planu żywienia dla osoby uprawiającej sport amatorsko/ praca z pacjentem 2	2	U19; K06; K09; K11
TK05	Przygotowanie planu nawodnienia i suplementacji dla osoby uprawiającej sport amatorsko/ praca z pacjentem 2	2	U19; K06; K09; K11

Zalecana literatura:

Literatura podstawowa

1. Opracowanie zbiorowe: Dietetyka Sportowa, PZWL 2019

2. Zajac 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

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	30
Przygotowanie do ćwiczeń/seminarium	5
Czytanie wskazanej literatury	15
Napisanie raportu z laboratorium/ćwiczeń/przygotowanie projektu/referatu itp.	20
Przygotowanie do kolokwium/kartkówki	0
Realizacja kursu e-learningowego w ramach godzin bez nauczyciela	0
Zajęcia e-learningowe	10
Przygotowanie do egzaminu	20
Inne	
Sumaryczne obciążenie pracy studenta	100
Punkty ECTS za przedmiot	4
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 postawy studenta wobec pacjenta (obserwacja)

SL – sprawozdanie laboratoryjne

SP – studium przypadku

PS – ocena umiejętności pracy samodzielnej

W – kartkówka przed rozpoczęciem zajęć

PM – prezentacja multimedialna

i inne