

KARTA PRZEDMIOTU

1.	NAZWA PRZEDMIOTU: Specjalizacja instruktorska – Dietetyka w sporcie	KOD S/I/st/38
2.	KIERUNEK: Sport	
3.	POZIOM STUDIÓW¹: I stopień	
4.	ROK/ SEMESTR STUDIÓW: III rok/V semestr	
5.	LICZBA PUNKTÓW ECTS: 4	
6.	LICZBA GODZIN: 30/30	
7.	TYP PRZEDMIOTU²: fakultatywny	
8.	JĘZYK WYKŁADOWY: polski	
9.	FORMA REALIZACJI PRZEDMIOTU³: wykłady/ćwiczenia	
10.	WYMAGANIA WSTĘPNE I DODATKOWE (np. przedmioty poprzedzające): fizjologia, biochemia	
11.	CEL PRZEDMIOTU: Zapoznanie studentów:	

¹ Stacjonarny, niestacjonarny, e-learning

² Obowiązkowy, fakultatywny.

³ Wykłady, ćwiczenia, laboratoria, samodzielne prowadzenie zajęć przez studenta.

<ul style="list-style-type: none"> ✓ z głównymi składnikami pokarmowymi (białka, tłuszcze, węglowodany, składniki mineralne, witaminy, woda) i ich rolą w wysiłku fizycznym, ✓ z zasadami żywienia sportowców uprawiających różne dyscypliny sportu, ✓ z wpływem suplementów, odżywek i innych środków na podwyższenie sprawności i poprawienie wydolności organizmu.
--

12.	PRZEDMIOTOWE EFEKTY KSZTAŁCENIA⁴	Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia (symbol)	Odniesienie do obszarowych efektów kształcenia (symbol)
	P_W01. Zna główne składniki pokarmowe i rozumie ich rolę w wysiłku fizycznym.	K_W01	M1_W01 M1_W02
	P_W02. Opisuje wybrane składniki podwyższające sprawność i poprawiające wydolność organizmu.	K_W02	M1_W01 M1_W02 M1_W03 M1_W05
	P_W03. Zna rolę nawodnienia oraz masy ciała w sporcie.	K_W01	M1_W01 M1_W02
	P_W04. Zna zasady żywienia sportowców różnych dyscyplin sportu oraz zasady żywienia w okresie treningów, zawodów i odnowy biologicznej.	K_W02	M1_W01 M1_W02 M1_W03 M1_W05
	P_U01. Potrafi przeprowadzić wywiad żywieniowy i dokonać oceny stanu odżywienia przy zastosowaniu analizatora składu ciała.	K_U07	M1_U02 M1_U08
	P_U02. Potrafi wyliczyć indywidualne zapotrzebowanie na energię i składniki pokarmowe osób podejmujących aktywność fizyczną.	K_U07	M1_U02 M1_U08
	P_U03. Potrafi obliczyć wartość odżywczą i energetyczną diety osób aktywnych fizycznie i sportowców za pomocą programu komputerowego.	K_U07	M1_U02 M1_U08
	P_U04. Potrafi w oparciu o znajomość fizjologii wysiłku zaplanować i wdrożyć żywienie dostosowane do rodzaju uprawianej dyscypliny sportowej.	K_U07	M1_U02 M1_U08
	P_K01. Posiada świadomość własnych ograniczeń i wie kiedy zwrócić się do innych specjalistów.	K_K10	M1_K02 M1_K04 M1_K05

⁴ Efekty kształcenia w zakresie wiedzy (P_W), umiejętności (P_U) i kompetencji społecznych (P_K).

			M1_K06
	P_K02. Posiada umiejętność stałego dokształcania się.	K_K07	M1_K01
	P_K03. Przestrzega zasad etyki żywienia sportowców.	K_K08	M1_K03 M1_K05 M1_K06 M1_K07
	P_K04. Przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny żywienia w sporcie.	K_K09	M1_K07

13.	METODY OCENY EFEKTÓW KSZTAŁCENIA		
	Symbol przedmiotowego efektu kształcenia	Metody (sposoby) oceny⁵	Typ oceny⁶
	P_W01	zaliczenie pisemne	podsumowująca
	P_W02	zaliczenie pisemne	podsumowująca
	P_W03	zaliczenie pisemne	podsumowująca
	P_W04	zaliczenie pisemne	podsumowująca
	P_U01	ocenie ciągłe	formująca
	P_U02	zaliczenie praktyczne	formująca
	P_U03	ocena umiejętności ruchowych	podsumowująca
	P_U04	zaliczenie pisemne	podsumowująca
	P_K01	ocenie ciągłe	formująca
	P_K02	ocenie ciągłe	formująca
	P_K03	ocenie ciągłe	formująca
	P_K04	ocenie ciągłe	formująca
			zestawienie elektroniczne. (dziennik zajęć n-la)
			praca pisemna
			praca pisemna
			praca pisemna
			praca pisemna
			dziennik zajęć n-la
			dziennik zajęć n-la
			protokół
			dziennik zajęć n-la
			dziennik zajęć n-la
			dziennik zajęć n-la
			dziennik zajęć n-la

⁵ Ocenianie ciągłe (bieżące przygotowanie do zajęć), śródsesemtralne zaliczenie pisemne, śródsesemtralne zaliczenie ustne, końcowe zaliczenia pisemne, końcowe zaliczenia ustne, egzamin pisemny, egzamin ustny, praca sesemtralna, ocena umiejętności ruchowych, praca dyplomowa, projekt, kontrola obecności.

⁶ Formująca, podsumowująca.

14. TREŚCI PROGRAMOWE		
Treść zajęć	Forma zajęć⁷ (liczba godz.)	Symbol przedmiotowych efektów kształcenia
1. Zapoznanie studenta z celami, efektami kształcenia i sposobami ich weryfikacji, programem zajęć oraz literaturą.	wykład (2)	P_K02
2. Ogólna charakterystyka węglowodanów i ich rola w wysiłku fizycznym.	wykład (2)	P_W01, P_W02
3. Ogólna charakterystyka białek i ich rola w wysiłku fizycznym.	wykład (2)	P_W01, P_W02
4. Ogólna charakterystyka tłuszczów i ich rola w wysiłku fizycznym.	wykład (2)	P_W01, P_W02
5. Ogólna charakterystyka witamin i ich rola w wysiłku fizycznym.	wykład (2)	P_W01, P_W02
6. Ogólna charakterystyka składników mineralnych i ich rola w wysiłku fizycznym.	wykład (2)	P_W01, P_W02
7. Suplementy, odżywki i środki podwyższające sprawność i poprawiające wydolność organizmu.	wykład (2)	P_W01, P_W02, P_W04
8. Nawodnienie organizmu podczas wysiłku fizycznego. Termoregulacja i bilans wodny organizmu.	wykład (2)	P_W01, P_W02, P_W03
9. Regulowanie masy ciała w sporcie. Bilans energii i składu ciała.	wykład (2)	P_W03
10. Zasady żywieniowe w treningu zwiększającym masę mięśni.	wykład (2)	P_W03, P_W04, P_K08
11. Szczegółowe zalecenia dietetyczne w dyscyplinach wytrzymałościowych.	wykład (2)	P_W03, P_W04, P_K08
12. Szczegółowe zalecenia dietetyczne w dyscyplinach siłowych.	wykład (2)	P_W03, P_W04, P_K08
13. Rola i znaczenie żelaza w uprawianiu sportu.	wykład (2)	P_W02, P_W04, P_K08
14. Żywnienie sportowców w zmienionych warunkach	wykład (2)	P_W02, P_W04,

⁷ Wykłady, ćwiczenia, laboratoria, samodzielne prowadzenie zajęć przez studenta.

klimatycznych.		P_K08
15. Zaliczenie pisemne.	wykład (2)	P_W01, P_W02, P_W03, P_W04, P_K04
1. Zapoznanie studentów z celami, efektami kształcenia i sposobem ich weryfikacji, programem zajęć, literaturą oraz organizacją i obowiązującymi wymogami na ćwiczeniach.	ćwiczenia (2)	P_K02
2. Oszacowanie indywidualnego spożycia składników pokarmowych z pożywienia z wykorzystaniem wywiadu o spożyciu z ostatnich 24 godzin poprzedzających badanie, albumu fotografii i potraw oraz tabel składu wartości odżywczych produktów i potraw z wykorzystaniem ogólnie dostępnych programów do analizy żywienia.	ćwiczenia (2)	P_U01, P_U02, P_K02
3. Oszacowanie indywidualnego spożycia składników pokarmowych z pożywienia z wykorzystaniem wywiadu o spożyciu z ostatnich 24 godzin poprzedzających badanie, albumu fotografii i potraw oraz tabel składu wartości odżywczych produktów i potraw z wykorzystaniem ogólnie dostępnych programów do analizy żywienia. Cd ćwiczenia 2.	ćwiczenia (2)	P_W02, P_W04, P_K08
4. Oszacowanie indywidualnego spożycia składników pokarmowych z pożywienia z wykorzystaniem wywiadu o spożyciu z ostatnich 24 godzin poprzedzających badanie, albumu fotografii i potraw oraz tabel składu wartości odżywczych produktów i potraw z wykorzystaniem ogólnie dostępnych programów do analizy żywienia. Cd ćwiczenia 2.	ćwiczenia (2)	P_W02, P_W04, P_K08
5. Omówienie budowy oraz zasad działania analizatora składu ciała Jawon Medical IOI-353. Wykonanie pomiarów składu ciała metodą bioimpedancji elektrycznej. Interpretacja wyników.	ćwiczenia (2)	P_U01, P_K03

6. Wykonanie pomiarów składu ciała metodą bioimpedancji elektrycznej. Interpretacja wyników. Cd. ćwiczenia 5.	ćwiczenia (2)	P_U01, P_K03
7. Pomiary obwodów ciała (talii, bioder, mięśni ramienia) metodami tradycyjnymi. Pomiar fałdów skórno-tłuszczowych przy zastosowaniu fałdomierza typu Herpenden Wyznaczenie współczynników WHR i WHtR.	ćwiczenia (2)	P_U01, P_K03
8. Pomiary obwodów ciała (talii, bioder, mięśni ramienia) metodami tradycyjnymi. Pomiar fałdów skórno-tłuszczowych przy zastosowaniu fałdomierza typu Herpenden Wyznaczenie współczynników WHR i WHtR. Cd. ćwiczenia 7.	ćwiczenia (2)	P_U01, P_K03
9. Ocena stanu odżywienia sportowców. Analiza uzyskanych wyników oceny składu ciała uzyskanych różnymi metodami. Analiza różnic i źródeł błędów.	ćwiczenia (2)	P_U01, P_K03
10. Ocena i optymalizacja żywienia. Przygotowanie jadłospisów z wykorzystaniem programu komputerowego.	ćwiczenia (2)	P_U03, P_K01
11. Ocena i optymalizacja żywienia. Przygotowanie jadłospisów z wykorzystaniem programu komputerowego. Cd. ćwiczenia 10.	ćwiczenia (2)	P_U03, P_K01
12. Analiza i praktyczne zastosowanie wystandaryzowanych kwestionariuszy do oceny sposobu żywienia różnych grup ludności.	ćwiczenia (2)	P_U03, P_K01
13. Dobór suplementów w zależności od częstotliwości i stanu aktywności fizycznej. Żywnościowe środki wspomagające.	ćwiczenia (2)	P_U02, P_K03
14. Powtórzenie materiału	ćwiczenia (2)	P_U01, P_U02, P_U03, P_U04, P_K04
15. Zaliczenie	ćwiczenia (2)	P_U01, P_U02, P_U03, P_U04, P_K04

15.	NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE: <ol style="list-style-type: none"> 1. Rzutnik multimedialny 2. Analizator składu ciała Jawon Medical IOI-353. 3. Fałdomierz zegarowy typu Herpenden 4. Programy komputerowe do analizy żywienia. 5. Miarki obwodów. 6. Album fotografii produktów i potraw o zróżnicowanej wielkości porcji 7. Tabele żywieniowe 8. Kalkulatory
------------	---

16.	WARUNKI ZALICZENIA: Uzyskanie pozytywnej oceny z zaliczenia końcowego obejmującego treści programowe wykładów i ćwiczeń oraz aktywne uczestnictwo w zajęciach.
------------	--

17.	PRZYKŁADOWE ZAGADNIENIA EGZAMINACYJNE (ZALICZENIOWE): <ol style="list-style-type: none"> 1. Omów rolę podstawowych składników odżywczych w wysiłku fizycznym o dużej intensywności. 2. Źródła energii w diecie. Zapotrzebowanie energetyczne organizmu z uwzględnieniem wieku, płci i rodzaju wykonywanej pracy. Bilans energii. 3. Omów znaczenie gospodarki wodno-mineralnej organizmu w wysiłku fizycznym. 4. Omów znaczenie wspomagania dietetycznego w sporcie. 5. Regulacja masy ciała w sporcie.
------------	---

18.	LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA⁸: <ol style="list-style-type: none"> 1. Gawęcki J. Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. Wyd. PWN, Warszawa, 559. 2. Celejowa I. Żywienie w sporcie. Wyd. PZWL, Warszawa 2008, 296. 3. Bean A. Żywienie w sporcie. Kompletny przewodnik. Wyd. Zysk i S-ka, Poznań 2008, 317. 4. Zając A., Poprzęcki S., Czuba M., Szukała D. Dietetyczne i suplementacyjne wspomaganie procesu treningowego. Wyd. AWF Katowice, Katowice 2010, 464. 5. Kruszewski M. Metody treningu i podstawy żywienia w sportach siłowych. Wyd. COS, Warszawa 2007, 220. 6. Raczyński G., Raczyńska B. Sport i żywienie. Wyd. COS RCMKFiS, Warszawa 1996, 132. 7. Ziemiański Ś., Niedźwiecka-Kącik D. Zasady żywieniowe i zdrowotne dla sportowców, Biblioteka Trenera, Warszawa 1997, 102. 8. Malczewska J., Łapucha J., Raczyńska B. Regulacja masy ciała w sporcie wyczynowym. Wyd. RCMKFiS, Warszawa 1991, 78.
------------	--

⁸ Dostępna w czytelnicy, bibliotece, Internecie.

19. OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA		
Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności w semestrze
a) Realizacja przedmiotu: wykłady	Zajęcia wymagające udziału prowadzącego	30
b) Realizacja przedmiotu: ćwiczenia		30
c) Realizacja przedmiotu: laboratoria		0
d) Egzamin		0
e) Godziny kontaktowe z nauczycielem		5
<i>Łączna liczba godzin zajęć realizowanych z udziałem prowadzącego (pkt. a + b + c + d + e)</i>		65
f) Przygotowanie się do zajęć		Samokształcenie
g) Przygotowanie się do zaliczeń/kolokwiów	10	
h) Przygotowanie się do egzaminu/zaliczenia końcowego	10	
i) Wykonanie zadań poza uczelnią	0	
<i>Łączna liczba godzin zajęć realizowanych we własnym zakresie (pkt. f + g + h + i)</i>	35	
Razem godzin (zajęcia z udziałem prowadzącego + samokształcenie)		100
Liczba punktów ECTS		4

20. PROWADZĄCY PRZEDMIOT (IMIĘ, NAZWISKO, ADRES E-MAIL, KATEDRA, ZAKŁAD, NR POKOJU)
<ol style="list-style-type: none"> 1. Jan Czeczulewski, dr hab. prof. AWF, jan.czeczulewski@awf-bp.edu.pl, Katedra Nauk Przyrodniczych, Pracownia żywienia człowieka, p. 233. 2. Anna Galczak-Kondraciuk, mgr, anna.galczak-kondraciuk@awf-bp.edu.pl, Katedra Nauk Przyrodniczych, Pracownia Żywienia Człowieka, p. 232 3. Paweł Stempel, mgr, pawel.stempel@awf-bp.edu.pl, Katedra Nauk Przyrodniczych, Pracownia Żywienia Człowieka, p. 232