

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/VI semestr	
5.	LICZBA PUNKTÓW ECTS: 6	
6.	LICZBA GODZIN: 30/60	
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:	

¹ Stacjonarny, niestacjonarny, e-learning

² Obowiązkowy, fakultatywny.

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

	<p>Zapoznanie studentów:</p> <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, ✓ z metodami oceny sposobu i stanu odżywienia sportowców, ✓ z komponowaniem i bilansowaniem diety dla osób w warunkach zwiększonego wysiłku fizycznego.
--	---

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	K_U07	M1_U02

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

wysiłku zaplanować i wdrożyć żywienie dostosowane do rodzaju uprawianej dyscypliny sportowej.		M1_U08
P_K01. Posiada świadomość własnych ograniczeń i wie kiedy zwrócić się do innych specjalistów.	K_K10	M1_K02 M1_K04 M1_K05 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	Forma dokumentacji
P_W01	zaliczenie pisemne	podsumowująca	praca pisemna
P_W02	zaliczenie pisemne	podsumowująca	praca pisemna
P_W03	zaliczenie pisemne	podsumowująca	praca pisemna
P_W04	zaliczenie pisemne	podsumowująca	praca pisemna
P_U01	ocenie ciągłe	formująca	zestawienie elektroniczne. (dziennik zajęć n-la)
P_U02	zaliczenie praktyczne	formująca	dziennik zajęć n-la
P_U03	ocena umiejętności ruchowych	podsumowująca.	dziennik zajęć n-la
P_U04	zaliczenie pisemne	podsumowująca	protokół
P_K01	ocenie ciągłe	formująca	dziennik zajęć n-la
P_K02	ocenie ciągłe	formująca	dziennik zajęć n-la
P_K03	ocenie ciągłe	formująca	dziennik zajęć n-la
P_K04	ocenie ciągłe	formująca	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 semestralna, 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. Potrzeby żywieniowe sportowców z cukrzycą.	wykład (2)	P_W04, P_K04
2. Normy żywienia i wyżywienia dla wybranych dyscyplin sportu.	wykład (2)	P_W04, P_K03
3. Specyfika żywienia sportowców w okresie treningów, zawodów i odnowy.	wykład (2)	P_W04, P_K04
4. Zasady układania jadłospisów. Przykładowe jadłospisy w wybranych dyscyplinach sportu.	wykład (2)	P_W01, P_W02
5. Żywność, jej zanieczyszczenie i przechowywanie.	wykład (2)	P_W01, P_K03
6. Rola aktywności fizycznej w redukowaniu nadwagi i otyłości.	wykład (2)	P_W02
7. Zaburzenia odżywiania a wysiłek fizyczny (jadłowstręt psychiczny).	wykład (2)	P_W03, P_K04
8. Żywność sportowców w wybranych chorobach somatycznych.	wykład (2)	P_W04, P_K04
9. Żywność młodych sportowców.	wykład (2)	P_W01, P_W02, P_W04
10. Aktywność fizyczna i żywność osób w starszym wieku.	wykład (2)	P_W01, P_W02, P_W04
11. Stres oksydacyjny. Pożywność jako źródło antyoksydantów.	wykład (2)	P_W01, P_W02
12. Substancje zabronione, biomedycznie niepożądane. Zaburzenia odżywiania u sportowców.	wykład (2)	P_W02, P_K03
13. Używkki w sporcie.	wykład (2)	P_W02, P_K03
14. Osobisty program odżywiania sportowca.	wykład (2)	P_W01, P_K01, P_K02
15. Zaliczenie.	wykład (2)	P_W01, P_W02, P_W03, P_W04 P_K01

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

<p>1. Sporządzanie planów dietetyczno-suplementacyjnych w różnych dyscyplinach sportu z wykorzystaniem programów komputerowych. Przykładowe programy dietetyczno-suplementacyjne w różnych okresach treningowych (np. gimnastyka, pływanie, biegi, podnoszenie ciężarów).</p>	<p>ćwiczenia (4)</p>	<p>P_U03, P_K01</p>
<p>2. Sporządzanie planów dietetyczno-suplementacyjnych w różnych dyscyplinach sportu z wykorzystaniem programów komputerowych. Przykładowe programy dietetyczno-suplementacyjne w różnych okresach treningowych (np. gimnastyka, pływanie, biegi, podnoszenie ciężarów). Cd. ćwiczenia 1.</p>	<p>ćwiczenia (4)</p>	<p>P_U03, P_K01</p>
<p>3. Regulowanie masy ciała w sporcie. Sporządzenie jadłospisu redukującego masę ciała.</p>	<p>ćwiczenia (4)</p>	<p>P_U02, P_K04</p>
<p>4. Regulowanie masy ciała w sporcie. Sporządzenie jadłospisu redukującego masę ciała. Cd. ćwiczenia 3.</p>	<p>ćwiczenia (4)</p>	<p>P_U02, P_K04</p>
<p>5. Gospodarka wodno-mineralna organizmu. Analiza składu różnych wód mineralnych i napojów energetyzujących.</p>	<p>ćwiczenia (4)</p>	<p>P_U03</p>
<p>6. Projektowanie planów żywieniowych na okres treningów, zawodów i restytucji.</p>	<p>ćwiczenia (4)</p>	<p>P_U04, P_K03</p>
<p>7. Normy żywienia i wyżywienia dla wybranych dyscyplin sportu – omówienie i praktyczne wykorzystanie.</p>	<p>ćwiczenia (4)</p>	<p>P_U02</p>
<p>8. Specyfika żywienia sportowców w okresie treningów, zawodów i odnowy biologicznej. Żywienie w okresie przedstartowym. Żywienie w czasie zawodów. Praktyczne wskazówki. Opracowanie planów żywieniowych.</p>	<p>ćwiczenia (4)</p>	<p>P_U04, P_K03</p>
<p>9. Zanieczyszczenia żywności. Analiza wybranych produktów.</p>	<p>ćwiczenia (4)</p>	<p>P_U04, P_K03</p>

10. Praktyczna ocena zawartości składników odżywczych w produktach pokarmowych z wykorzystaniem wagi dietetycznej KS 1700.	ćwiczenia (4)	P_U02
11. Wycieczka do kuchni studenckiej stołówki przy Filii AWF w Białej Podlaskiej.	ćwiczenia (4)	P_U04, P_K01
12. Praktyczne przygotowanie wybranego posiłku sportowca z wykorzystaniem zdobytej wiedzy.	ćwiczenia (4)	P_U04, P_K04
13. Praktyczne zastosowanie IT w redukcji masy ciała. Aplikacje na telefon i inne.	ćwiczenia (4)	P_U03, P_K01
14. Powtórzenie materiału	ćwiczenia (4)	P_U01, P_U02, P_U03, P_U04, P_K02
15. Zaliczenie	ćwiczenia (4)	P_U01, P_U02, P_U03, P_U04, P_K02

15. NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rzutnik multimedialny 2. Programy komputerowe do analizy żywienia 3. Tabele żywieniowe 4. Album fotografii produktów i potraw o zróżnicowanej wielkości porcji. 5. Waga dietetyczna KS 1700
-----------------------------------	--

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 specyfikę żywienia sportowców w różnych okresach treningowych. 2. Specjalne techniki żywieniowe i ich rola w treningu sportowym. 3. Stres oksydacyjny. Znaczenie antyoksydantów w żywieniu sportowców. 4. Omów ogólne zasady sporządzania planów i programów dietetycznych różnych dyscyplinach sportowych. 5. Żywienie w różnych stanach fizjologicznych (młodzi sportowcy, osoby aktywne fizycznie w starszym wieku).
--	---

18.	<p>LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA⁸:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gawęcki J. Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. Wyd. PWN, Warszawa, 559. 2. Celejowa I. Żywnienie w sporcie. Wyd. PZWL, Warszawa 2008, 296. 3. Bean A. Żywnienie 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.
------------	--

19.	OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA	
	Forma aktywności	Liczba godzin na zrealizowanie aktywności w semestrze
	a) Realizacja przedmiotu: wykłady	30
	b) Realizacja przedmiotu: ćwiczenia	60
	c) Realizacja przedmiotu: laboratoria	0
	d) Egzamin	2
	e) Godziny kontaktowe z nauczycielem	5
	<i>Łączna liczba godzin zajęć realizowanych z udziałem prowadzącego (pkt. a + b + c + d + e)</i>	97
	f) Przygotowanie się do zajęć	20
	g) Przygotowanie się do zaliczeń/kolokwium	15
	h) Przygotowanie się do egzaminu/zaliczenia końcowego	20

⁸ Dostępna w czytelnicy, bibliotece, Internecie.

	i) Wykonanie zadań poza uczelnią		0
	<i>Łączna liczba godzin zajęć realizowanych we własnym zakresie (pkt. f + g + h + i)</i>		55
	Razem godzin (zajęcia z udziałem prowadzącego + samokształcenie)		152
	Liczba punktów ECTS		6

20.	<p>PROWADZĄCY PRZEDMIOT (IMIĘ, NAZWISKO, ADRES E-MAIL, KATEDRA, ZAKŁAD, NR POKOJU)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jan Czeczeliwski, dr hab. prof. AWF, jan.czeczeliwski@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
------------	--