

KARTA PRZEDMIOTU

1.	NAZWA PRZEDMIOTU: Specjalizacja instruktorska - Dietetyka w sporcie	KOD WF/II/st/34a
2.	KIERUNEK: Wychowanie fizyczne	
3.	POZIOM STUDIÓW¹: II stopień	
4.	ROK/ SEMESTR STUDIÓW: II rok/ III 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 i biochemia wysiłku, Żywnienie człowieka	

¹ Stacjonarny, niestacjonarny, e-learning

² Obowiązkowy, fakultatywny.

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

11.	CEL PRZEDMIOTU: Przekazanie studentom ogólnej wiedzy z zakresu prawidłowego żywienia człowieka w każdym okresie życia, określenie jego wpływu na zdrowie oraz zapobieganie chorobom poprzez wprowadzanie zdrowych nawyków żywieniowych i eliminowanie błędów żywieniowych.
------------	--

12.	PRZEDMIOTOWE EFEKTY KSZTAŁCENIA⁴	Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia (kod)	Odniesienie do charakterystyk I i II stopnia (kod)
	P_W01. Zna rolę i funkcje fizjologiczne białek, tłuszczów, węglowodanów, składników mineralnych, wody, witamin w organizmie człowieka. Zna podstawowe zasady przeprowadzania wywiadu dietetycznego i jego znaczenie w przygotowywaniu planu dietetycznego.	K_W03, K_W09, K_W11	M2_W02, M2_W03, M2_W07, M2_W09, M2_W11, M2_W12
	P_W02. Zna zasady prawidłowego odżywiania, oraz podstawowe błędy żywieniowe. Zna grupy produktów spożywczych i ich wartości odżywcze.	K_W09, K_W11,	M2_W02, M2_W07, M2_W11, M2_W12
	P_W03. Zna wpływ wyników badań laboratoryjnych na opracowywanie planów żywieniowych.	K_W03	M2_W03, M2_W07, M2_W09
	P_W04. Posiada wiedzę z zakresu suplementów diety i suplementów sportowych – ich wady i zalety oraz sposoby stosowania i przewidywane rezultaty. Zna zasady układania diety tematycznej.	K_W09, K_W11	M2_W02, M2_W07, M2_W11, M2_W12
	P_U01. Potrafi oszacować wielkość zapotrzebowania człowieka na składniki odżywcze w zależności od uwarunkowań genetycznych, masy ciała, wieku i aktywności fizycznej. Ocenia wartości odżywcze poszczególnych produktów spożywczych, potrafi oszacować ich przydatność w planie żywieniowym.	K_U01, K_U03	M2_U02, M2_U03, M2_U06, M2_U07, M2_U08, M2_U13
	P_U02. Opracowuje samodzielnie plany żywieniowe, zgodne z indywidualnym zapotrzebowaniem człowieka z uwzględnieniem zdrowia i wykonywanej aktywności fizycznej. Potrafi sporządzić plan zawierający suplementację sportową.	K_U05, K_U07	M2_U01, M2_U02, M2_U04, M2_U09, M2_U10
	P_U03. Potrafi przeprowadzić wywiad dietetyczny i uwzględnić jego efekty w opracowaniu planu żywieniowego. Potrafi korygować niewłaściwe nawyki żywieniowe.	K_U03, K_U07	M2_U01, M2_U02, M2_U03, M2_U04, M2_U06, M2_U10, M2_U13,
	P_K01. Rozumie potrzebę ustawicznego doksztalcenia się z zakresu prawidłowego żywienia i współpracy ze specjalistami oraz propaguje zdrowy i aktywny tryb życia.	K_K01, K_K11	M2_K01, M2_K02, M2_K08
	P_K02. Przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny	K_K04,	M2_K03,

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

żywienia w środowisku własnym i innych. Potrafi pracować z podopiecznym.	K_K05	M2_K05, M2_K06, M2_K08
--	-------	------------------------------

13. WERYFIKACJA OSIĄGANIA ZAKŁADANYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA				
Symbol przedmiotowego efektu kształcenia	Forma pracy studenta	Metody (sposoby) oceny⁵	Typ oceny⁶	Forma dokumentacji
P_W01	wykłady, ćwiczenia, samokształcenie	ocenianie ciągłe, zaliczenie pisemne, egzamin	formująca	dziennik prowadzącego, prace pisemne (zaliczeniowa), prezentacja multimedialna
P_W02	wykłady, ćwiczenia, samokształcenie	ocenianie ciągłe, zaliczenie pisemne, egzamin	formująca	dziennik prowadzącego, prace pisemne (zaliczeniowa), prezentacja multimedialna
P_W03	wykłady, ćwiczenia, samokształcenie	ocenianie ciągłe, zaliczenie pisemne, egzamin	formująca	dziennik prowadzącego, prace pisemne (zaliczeniowa), prezentacja multimedialna
P_W04	wykłady, ćwiczenia, samokształcenie	ocenianie ciągłe, zaliczenie pisemne, egzamin	formująca	dziennik prowadzącego, prace pisemne (zaliczeniowa), prezentacja multimedialna
P_U01	wykłady, ćwiczenia, samokształcenie	ocenianie ciągłe, zaliczenie pisemne, egzamin	formująca	dziennik prowadzącego, prace pisemne (zaliczeniowa), prezentacja multimedialna
P_U02	wykłady, ćwiczenia, samokształcenie	ocenianie ciągłe, zaliczenie pisemne, egzamin	formująca	dziennik prowadzącego, prace pisemne (zaliczeniowa), prezentacja

⁵Ocenianie ciągłe (bieżące przygotowanie do zajęć), śród semestralne zaliczenie pisemne, śród semestralne zaliczenie ustne, końcowe zaliczenia pisemne, końcowe zaliczenia ustne, egzamin pisemny, egzamin ustny, praca semestralna, ocena umiejętności ruchowych, praca dyplomowa, realizacja projektu, kontrola obecności

⁶Formująca, podsumowująca.

					multimedialna
P_U03	wykłady, ćwiczenia, samokształcenie	ocenianie ciągłe, zaliczenie pismenne, egzamin	formująca		dziennik prowadzącego, prace pisemne (zaliczeniowa), prezentacja multimedialna
P_K01	wykłady, ćwiczenia, samokształcenie	ocenianie ciągłe	formująca, podsumowująca		dziennik prowadzącego
P_K02	wykłady, ćwiczenia, samokształcenie	ocenianie ciągłe	formująca, podsumowująca		dziennik prowadzącego

14. TREŚCI PROGRAMOWE			
	Treść zajęć	Forma zajęć⁷ (liczba godz.)	Symbol przedmiotowych efektów kształcenia
	1. Zapoznanie studenta z celami, efektami kształcenia i sposobami ich weryfikacji, treściami programowymi, literaturą oraz sprawami organizacyjnymi. Teoretyczne podstawy żywienia człowieka.	wykłady (2)	P_W01,P_W02
	2. Praca z podopiecznym – wywiad dietetyczny jako podstawowe narzędzie informacji.	wykłady (2)	P_W01,P_W02
	3. Znaczenie badań krwi w układaniu planów żywieniowych i ich wpływ na dobór produktów spożywczych. Omówienie podstawowych parametrów.	wykłady (2)	P_W03
	4. Znaczenie badań krwi w układaniu planów żywieniowych i ich wpływ na dobór produktów spożywczych. Omówienie podstawowych parametrów.	wykłady (2)	P_W03
	5. Jelita i mikroflora bakteryjna – wpływ na żywienie zdrowego i chorego człowieka. Przemiany zachodzące w jelitach ze względu na aktywność fizyczną.	wykłady (2)	P_W01,P_W02, P_W03,P_W04

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

6. Suplementacja witaminami i minerałami w planie żywieniowym sportowca.	wykłady (2)	P_W01,P_W04
7. Planowanie żywienia sportowca, podstawowe zagadnienia. Zapotrzebowanie energetyczne sportowca z podziałem na dyscypliny sportowe. Rodzaje wysiłków.	wykłady (2)	P_W01,P_W02, P_W03,P_W04
8. Diety optymalne dla sportowców – z uwzględnieniem zapotrzebowania energetycznego, rodzaju sportu oraz poziomu wysiłku fizycznego.	wykłady (2)	P_W01,P_W02, P_W03,P_W04
9. Utrata masy tłuszczowej – rola diety oraz omówienie wad restrykcyjnych diet gotówkowych, znaczenie zdrowia osoby odchudzającej się w komponowaniu diety. Sposób sporządzenia planu dietetycznego dla osób odchudzających się z minimalną aktywnością fizyczną, oraz sportowców sportów wagowych szykujących się do zawodów. Rekomendowana suplementacja.	wykłady (2)	P_W01,P_W02, P_W03,P_W04
10. Nabywanie masy mięśniowej u osób nadmiernie szczupłych, oraz sportowców w okresie przygotowawczym. Sposób sporządzania planu żywieniowego, zapotrzebowanie energetyczne, rola zaburzeń metabolicznych w realizacji diety. Suplementacja.	wykłady (2)	P_W01,P_W02, P_W03,P_W04
11. Charakterystyka suplementów diety i suplementów sportowych – ich funkcje, zastosowanie oraz przeciwwskazania. Na co należy zwrócić uwagę dobierając suplement.	wykłady (2)	P_W01,P_W02, P_W03,P_W04
12. Charakterystyka suplementów diety i suplementów sportowych – ich funkcje, zastosowanie oraz przeciwwskazania. Na co należy zwrócić uwagę dobierając suplement. cd.	wykłady (2)	P_W01,P_W02, P_W03,P_W04
13. Suplementacja regeneracyjna – podstawowe zagadnienia, cel i zastosowanie podstawowych suplementów regeneracyjnych, ze zwróceniem uwagi ośrodkowy układ nerwowy.	wykłady (2)	P_W01,P_W02, P_W03,P_W04
14. Podsumowanie wykładów, powtórzenie najważniejszych zagadnień.	wykłady (2)	P_W01,P_W02, P_W03,P_W04
15. Zaliczenie pisemne.	wykłady (2)	P_W01,P_W02, P_W03,P_W04
1. Zapoznanie studenta z celami, efektami kształcenia i sposobami ich weryfikacji, treściami programowymi, literaturą oraz sprawami organizacyjnymi. Teoretyczne podstawy żywienia	ćwiczenia (2)	P_W01,P_W02

człowieka.		
2. Nowości oraz trendy w dietetyce sportowej, najważniejsze zagadnienia.	ćwiczenia (2)	P_W01,P_W02, P_K01,P_K02
3. Przygotowanie wywiadu dietetycznego – omówienie błędów i uzupełnienie braków w wywiadzie dietetycznym.	ćwiczenia (2)	P_U01,P_U02, P_U03,P_K01, P_K02
4. Przeprowadzenie wywiadu dietetycznego 3 osobami z grupy (praca w grupach) z uwzględnieniem spożywanych posiłków z ostatnich 3 dni – zebranie materiału informacyjnego służącego do dalszej pracy na zajęciach.	ćwiczenia (2)	P_U01,P_U02, P_U03,P_K01, P_K02
5. Podsumowanie zebranych informacji – z omówieniem błędów żywieniowych, i problemów i wyjaśnienie postępowania w problemach dostrzeżonych w przeprowadzonych wywiadach dietetycznych.	ćwiczenia (2)	P_U01,P_U02, P_U03,P_K01, P_K02
6. Przygotowanie tygodniowych planów żywieniowych w oparciu o przeprowadzone wywiady dietetyczne z wyliczeniem zapotrzebowania energetycznego i określeniem wartości składników odżywczych zawartych w proponowanym planie.	ćwiczenia (2)	P_U01,P_U02, P_U03,P_K02
7. Przygotowanie tygodniowych planów żywieniowych w oparciu o przeprowadzone wywiady dietetyczne z wyliczeniem zapotrzebowania energetycznego i określeniem wartości składników odżywczych zawartych w proponowanym planie. cd.	ćwiczenia (2)	P_U01,P_U02, P_U03,P_K02
8. Przygotowanie tygodniowych planów żywieniowych w oparciu o przeprowadzone wywiady dietetyczne z wyliczeniem zapotrzebowania energetycznego i określeniem wartości składników odżywczych zawartych w proponowanym planie. cd.	ćwiczenia (2)	P_U01,P_U02, P_U03,P_K02
9. Podsumowanie planów dietetycznych sporządzonych przez studentów – ocena błędów, oraz podkreślenie zalet.	ćwiczenia (2)	P_U01,P_U02, P_U03,P_K01, P_K02
10. Żywnienie w sporcie przygotowanie przed treningowe, nawodnienie organizmu i regeneracja po treningowa. Przykładowe plany żywieniowe i suplementacyjne.	ćwiczenia (2)	P_U01,P_U02, P_U03,P_K01, P_K02
11. Przygotowanie planu żywieniowego dla sportowca wyczynowego (wybranych dyscyplin sportowych) zawierającego suplementację, z uwzględnieniem struktury czasowej treningu.	ćwiczenia (2)	P_U01,P_U02, P_U03,P_K02

12. Podsumowanie planów żywieniowych dla sportowców. Omówienie błędów oraz podkreślenie zalet.	ćwiczenia (2)	P_U01, P_U02, P_U03, P_K01, P_K02
13. Promocja zdrowego żywienia. Przygotowanie przez studentów prezentacji zachęcających do bezpiecznego żywienia i dbania o zdrowie.	samodzielne prowadzenie zajęć przez studenta (2)	P_K01, P_K02
14. Promocja zdrowego żywienia. Przygotowanie przez studentów prezentacji zachęcających do bezpiecznego żywienia i dbania o zdrowie.	samodzielne prowadzenie zajęć przez studenta (2)	P_K01, P_K02
15. Pisemne zaliczenie ćwiczeń.	ćwiczenia (2)	P_U01, P_U02, P_U03, P_K01, P_K02

15. NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE:

1. Rzutnik, laptop.
2. Analizatory składu ciała, tablice wartości odżywczych, atlasy produktów.

16. WARUNKI ZALICZENIA:

Merytoryczne kryteria zaliczenia przedmiotu
Wykład – test jednokrotnego wyboru.

Ćwiczenia - aktywne uczestnictwo w zajęciach, przygotowanie planów żywieniowych, zaliczenie pisemnego kolokwium, przygotowanie prezentacji.

Formalne kryteria zaliczenia przedmiotu

Student, który opanował wiedzę, umiejętności i kompetencje społeczne w zakresie przedmiotu:

- ✓ w pełnym stopniu (91-100% efektów pożądaných, EP) uzyskuje ocenę bardzo dobrą (5,0);
- ✓ wykazując minimalne braki (81-90% EP) w zakresie założonych efektów kształcenia uzyskuje ocenę dobrą plus (4,5);
- ✓ wykazując nieliczne i/lub nieznaczne braki (71-80% EP) w zakresie założonych efektów kształcenia uzyskuje ocenę dobrą (4,0);
- ✓ wykazując umiarkowane braki (61-70% EP) w zakresie założonych efektów kształcenia uzyskuje ocenę dostateczną plus (3,5);
- ✓ wykazując znaczne, ale nieliczne braki w zakresie założonych efektów kształcenia (51-60% EP) lub nieznaczne, ale liczne braki (51-60% EP) w zakresie założonych efektów kształcenia uzyskuje ocenę dostateczną (3,0).

Student, który nie opanował wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych w zakresie przedmiotowych efektów kształcenia uzyskuje ocenę niedostateczną (2,0).

17. PRZYKŁADOWE ZAGADNIENIA EGZAMINACYJNE (ZALICZENIOWE):

1. Wymień 5 i opisz 3 znane Ci suplementy sportowe.
2. Sformułuj 5 pytań, które należy zadać w wywiadzie żywieniowym.
3. Opisz rolę badań krwi w układaniu diety.
4. Podaj 5 przykładów promocji zdrowego i bezpiecznego żywienia.

18. LITERATURA PRZEDMIOTU⁸:

1. Ursinus L. (2015) Co mówi Twoja krew, Białystok.
2. Gawęcki J. (2010) Żywnienie człowieka zdrowego i chorego, Warszawa.
3. Czuba M., Poprzęcki S., Szukała D., Zając A. (2010) Dietetyczne i suplementacyjne Wspomaganie Procesu Treningowego, Katowice.
4. Delavier F., Gundill M. (2010) Suplementy żywnościowe dla sportowców, Warszawa.
5. Ciborowska H., Rudnicka R. (2014) Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka, Warszawa.
6. Włodarek D., Lange E., Kozłowska L. (2015) Dietoterapia, Warszawa.

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) inne 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	15
g) przygotowanie się do zaliczeń/kolokwiiów		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)
1. mgr Paweł Stempel, pawel.stempel@awf-bp.edu.pl (Katedra Nauk Przyrodniczych, pokój 232)

DZIEKAN
Wydziału Wychowania Fizycznego i Sportu
w Białej Podlaskiej

dr hab. prof. AWF Hubert Makaruk