

**Program kształcenia na kursie doszkalającym
Dietetyka w sporcie**

Wydział	Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia
Jednostka prowadząca kurs doksztalcający	Katedra Sportu dla Wszystkich
Nazwa kursu	Dietetyka w sporcie
Typ kursu	Doskonałący - Specjalizacja
Oplata za kurs (całość)	
Określenie obszaru kształcenia/ obszarów kształcenia, do którego przyporządkowany jest kurs doksztalcający	Nauki o kulturze fizycznej (KF)
Ogólne cele kształcenia	Przygotowanie uczestnika do samodzielnej pracy dietetycznej z podopiecznymi
Związek efektów uczenia się z misją i strategią uczelni	Kształcenie wysoko kwalifikowanych kadr na potrzeby oświaty, zgodne z celem strategicznym 6.1 (cel operacyjny 7).
Wymagania wstępne	Studenci i absolwenci kierunku Trener personalny Przedmioty poprzedzające: Żywnienie i suplementacja
Zasady rekrutacji	Rekrutacja ciągła
Limit przyjęć (od ... do)	Od 10 do 30 osób
Liczba punktów ECTS konieczna do uzyskania kwalifikacji	2
Liczba semestrów	1
Opis zakładanych efektów uczenia się dla kursu doksztalcającego	Załącznik nr 1
Plan kursu	Załącznik nr 2

<p>Sylabus modułu kształcenia składające się na program kursu doksztalającego uwzględniające metody weryfikacji efektów uczenia się osiągniętych przez słuchaczy</p>	<p>Według wytycznych dotyczących zasad tworzenia sylabusu/karty przedmiotu dla studiów pierwszego, drugiego i trzeciego stopnia</p>
<p>Wymogi związane z ukończeniem kursu (praca końcowa/egzamin końcowy/inne)</p>	<p>Osiągnięcie zamierzonych efektów uczenia się. Uczestnictwo w zajęciach programowych. Zaliczenie teoretyczno - praktyczne.</p>
<p>Opis wewnętrznego systemu zapewnienia jakości kształcenia</p>	<p>Ocena jakości kształcenia przez Wydziałową Komisję ds. Jakości Kształcenia, Zespół ds. Oceny Procesu Kształcenia.</p>

Efekty uczenia się na kursie doszkalającym Dietetyka w sporcie

Wydział prowadzący kurs	Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia
Nazwa kursu	Dietetyka w sporcie
Poziom kształcenia	7
Umiejscowienie kursu w obszarach kształcenia (uzasadnienie)	Kurs umiejscowiono w obszarze nauk o kulturze fizycznej. Wybór ten został podyktowany charakterem oczekiwanych kompetencji zawodowych wobec uczestnika kursu, które tworzą wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne niezbędne do pracy z podopiecznymi.

Symbol	Efekty uczenia się na kursie – Dietetyka w sporcie
WIEDZA	
D_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_W01 , P6U_W, P6S_WG, B.1.W1, K_W02 , P6U_W, P6S_WG)
D_W02	Zna zasady prawidłowego odżywiania, oraz podstawowe błędy żywieniowe. Zna grupy produktów spożywczych i ich wartości odżywcze. (K_W08 , P6U_W, P6S_WK,M P6S_KO)
D_W03	Zna wpływ wyników badań laboratoryjnych na opracowywanie planów żywieniowych. (K_W04 , P6U_W, P6S_WG, B.1.W1, B.1.W3, B.2.W3, B.2.W4)
D_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_W17 , P6U_W, P6S_WK, P6S_KO, B.2.W2, B.2.W3, B.2.W4, C.W5, D.1.W3, D.1.W4, D.1.W5, D.1.W6, D.1.W7, D.1.W8, D.1.W10, D.1.W11, D.1.W12, D.1.W13, D.1.W14)
UMIEJĘTNOŚCI	
D_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 , P6U_U, P6S_UW, B.1.U1, B.1.U2)

D_ U02	Opracowuje samodzielnie plany żywieniowe, zgodne z indywidualnym zapotrzebowaniem człowieka z uwzględnieniem zdrowia i wykonywanej aktywności fizycznej. Potrafi sporządzić plan zawierający suplementację sportową. (K_ U02 , P6U_U, P6S_UW, C.U5, C.U6, K_ U05 , P6U_U, P6S_UO, B.1.U6, B.2.U1, B.2.U6, B.3.U5, C.U2, D.1.U1, D.1.U2, D.1.U3)
D_ U03	Potrafi przeprowadzić wywiad dietetyczny i uwzględnić jego efekty w opracowaniu planu żywieniowego. Potrafi korygować niewłaściwe nawyki żywieniowe. (K_ U10 , P6U_U, P6S_UU, B.2.U1, K_ U15 , P6U_U, P6S_UW, P6S_UO, B.1.U5, B.1.U7, B.2.U5, B.2.U6)
KOMPETENCJE SPOŁECZNE	
D_ K01	Rozumie potrzebę ustawicznego doksztalcania się z zakresu prawidłowego żywienia i współpracy ze specjalistami oraz propaguje zdrowy i aktywny tryb życia. (K_ K01 , P6U_K, P6S_KR, D.1.K2, D.1.K3, D.1.K7, K_ K02 , P6U_K, P6S_UO, P6S_KO, B.1.K1, B.1.K2, B.2.K3, B.2.K4, B.3.K1, C.K1, D.1.K4, D.1.K5, K_ K06 , P6U_K, P6S_KK, B.1.K1, B.2.K3, B.3.K1, C.K2, D.2.K1))
D_ K02	Przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny żywienia w środowisku własnym i innych. Potrafi pracować z podopiecznym. (K_ K08 , P6U_K, P6S_KO, K_ K09 , P6U_K, P6S_KR)

Objaśnienie oznaczeń w symbolach:

D_ - efekty uczenia się odnoszące się do kursu **Dietetyka w sporcie**

_W - (po podkreślniku) kategoria wiedzy

_U - (po podkreślniku) kategoria umiejętności

_K - (po podkreślniku) kategoria kompetencji społecznych

Moduły kształcenia wraz z zakładanymi efektami uczenia się kursu					
Dietetyka w sporcie					
Moduły kształcenia	Liczba punktów ECTS	Charakter zajęć	Przynależność do obszaru kształcenia	Zakładane efekty uczenia się	Sposoby weryfikacji efektów uczenia się
<u>Moduł I</u> Teoretyczne i praktyczne aspekty pracy dietetycznej	2	obowiązkowy	KF	D_W01, D_W02, D_W03, D_W04, D_U01, D_U02, D_U03, D_K01, D_K02	Zaliczenie teoretyczne i praktyczne

Plan kurs doszkalającego

Dietetyka w sporcie

Lp.	Nazwa modułu kształcenia	Forma zajęć	O/F:	Liczba godzin		Łączna liczba godzin	Liczba punktów ECTS
				Zajęcia kontaktowe	Praca własna uczestników kursu		
1.	Teoretyczne i praktyczne aspekty pracy dietetycznej	ćwiczenia	O	30	20	50	2
			Razem	30	20	50	2

Karta modułu I

1. Nazwa modułu: **Teoretyczne aspekty pracy dietetycznej**
2. Nazwa kursu: **Dietetyka w sporcie**
3. Liczba punktów: **ECTS 2**
4. Liczba godzin kontaktowych: **30**
5. Typ modułu: **obowiązkowy**
6. Język wykładowy: **polski**
7. Forma realizacji modułu: **ćwiczenia**
8. Wymagania wstępne i dodatkowe: **Żywnienie i suplementacja**
9. Cel modułu: **przygotowanie uczestnika kursu do pracy z podopiecznymi**

Treści programowe

Treści zajęć	Forma zajęć (liczba godz.)	Symbol efektów uczenia się kursu
1. Zapoznanie studenta z celami, efektami kształcenia i sposobami ich weryfikacji, treściami programowymi, literaturą oraz sprawami organizacyjnymi. Podstawowe zagadnienia związane z dietetyką w sporcie.	ćwiczenia (2)	P_W01, P_W02, K_K01, K_K02
2. Budowanie masy mięśniowej jako element przygotowania w sporcie.	ćwiczenia (2)	D_W01, D_W02, D_W03, D_W04, D_U01, D_U02, D_U03
3. Skuteczna redukcja jako element przygotowania w sporcie.	ćwiczenia (2)	D_W01, D_W02, D_W03, D_W04, D_U01, D_U02, D_U03
4. Teoretyczne i praktyczne aspekty pracy dietetycznej z zawodnikami trenującymi sporty	ćwiczenia	D_W01, D_W02, D_W03, D_W04,

walki i sporty z limitem wagowym.	(2)	D_U01, D_U02, D_U03
5. Teoretyczne i praktyczna aspekty pracy dietetycznej z zawodnikami trenującymi sporty walki i sporty z limitem wagowym.	ćwiczenia (2)	D_W01, D_W02, D_W03, D_W04, D_U01, D_U02, D_U03
6. Żywnienie zawodników w piłce nożnej. Żywnienie jako element przygotowania do sezonu.	ćwiczenia (2)	D_W01, D_W02, D_W03, D_W04, D_U01, D_U02, D_U03
7. Żywnienie zawodników w piłce nożnej. Żywnienie jako element przygotowania do sezonu. Praktyczne przygotowywanie planu żywieniowego w zależności od okresu przygotowawczego.	ćwiczenia (2)	D_W01, D_W02, D_W03, D_W04, D_U01, D_U02, D_U03
8. Żywnienie zawodników w piłce lekkiej atletyce, jako element przygotowania do sezonu.	ćwiczenia (2)	D_W01, D_W02, D_W03, D_W04, D_U01, D_U02, D_U03
9. Żywnienie zawodników w piłce lekkiej atletyce. Praktyczne przygotowywanie planu żywieniowego w zależności od okresu przygotowawczego.	ćwiczenia (2)	D_W01, D_W02, D_W03, D_W04, D_U01, D_U02, D_U03
10. Kobięca gospodarka hormonalna.	ćwiczenia (2)	D_W01, D_W02, D_W03, D_W04, D_U01, D_U02, D_U03
11. Męska gospodarka hormonalna.	ćwiczenia (2)	D_W01, D_W02, D_W03, D_W04, D_U01, D_U02, D_U03
12. Doping w sporcie. Negatywne konsekwencje zdrowotne i prawne zastosowania.	ćwiczenia (2)	D_W01, D_W02, D_W03, D_W04, D_U01, D_U02, D_U03
13. Przygotowanie zawodników w triathlonie. Żywnienie w okresie przygotowawczym i startowym.	ćwiczenia (2)	D_W01, D_W02, D_W03, D_W04, D_U01, D_U02, D_U03, D_K01, D_K02
14. Powtórzenie wiadomości.	ćwiczenia (2)	D_W01, D_W02, D_W03, D_W04, D_U01, D_U02, D_U03, D_K01, D_K02
15. Zaliczenie końcowe.	ćwiczenia (2)	D_W01, D_W02, D_W03, D_W04, D_U01, D_U02, D_U03, D_K01, D_K02

1. NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE:

1. Laptop, projektor multimedialny, program dietetyczny

2. WARUNKI ZALICZENIA:

1. Osiągnięcie założonych efektów kształcenia
2. Uczestnictwo w zajęciach programowych
3. Zaliczenie praktyczno-teoretyczne

3. LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄC

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.
7. Frącek K., Krzywański J., Krysztofiak H. (2019) Dietetyka sportowa, Warszawa.
8. Bean A. (2019) Żywnienie w sporcie, Poznań.
9. Mizera K., Mizera J. (2019) Dietetyka sportowa, Łódź.

OBCIĄŻENIE PRACĄ UCZESTNIKA KURSU DOSZKALAJĄCEGO		
Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności w ramach kursu
a) Realizacja przedmiotu/modułu: wykłady	Zajęcia wymagające udziału prowadzącego	0
b) Realizacja przedmiotu/modułu: ćwiczenia		30
c) Realizacja przedmiotu/modułu: laboratoria		0
d) Egzamin		0
e) Inne godziny kontaktowe z nauczycielem		0
<i>Łączna liczba godzin zajęć realizowanych z udziałem prowadzącego (pkt. a + b + c + d + e)</i>		30
f) Przygotowanie się do zajęć	Samo-kształcenie	10
g) Przygotowanie się do zaliczeń		5
h) Przygotowanie się do egzaminu/ zaliczenia końcowego		5
i) Wykonanie zadań poza uczelnią		0
<i>Łączna liczba godzin zajęć realizowanych we własnym zakresie (pkt. f + g + h + i)</i>		20
Razem godzin (zajęcia z udziałem prowadzącego + samokształcenie)		50
Liczba punktów ECTS		2