



Sylabus														
Opis przedmiotu kształcenia														
Nazwa modułu/przedmiotu	Żywnienie sportowców							Grupa szczegółowych efektów kształcenia						
								Kod grupy		Nazwa grupy				
Wydział	WNoZ													
Kierunek studiów	dietetyka													
Specjalności														
Poziom studiów	jednolite magisterskie <input type="checkbox"/> * I stopnia <input type="checkbox"/> II stopnia X III stopnia <input type="checkbox"/> podyplomowe <input type="checkbox"/>													
Forma studiów	X stacjonarne <input type="checkbox"/> niestacjonarne													
Rok studiów	II						Semestr studiów:		X zimowy <input type="checkbox"/> letni					
Typ przedmiotu	<input type="checkbox"/> obowiązkowy <input type="checkbox"/> ograniczonego wyboru <input type="checkbox"/> wolny wybór/ fakultatywny													
Rodzaj przedmiotu	<input type="checkbox"/> kierunkowy X podstawowy													
Język wykładowy	X polski <input type="checkbox"/> angielski <input type="checkbox"/> inny													
* zaznaczyć odpowiednio, zamieniając <input type="checkbox"/> na X														
Liczba godzin														
Forma kształcenia														
Jednostka realizująca przedmiot	Wykłady (WY)	Seminaria (SE)	Ćwiczenia audytorialne (CA)	Ćwiczenia kierunkowe - niekliniczne (CN)	Ćwiczenia kliniczne (CK)	Ćwiczenia laboratoryjne (CL)	Ćwiczenia w warunkach symulowanych (CS)	Zajęcia praktyczne przy pacjencie (PP)	Ćwiczenia specjalistyczne - magisterskie (CM)	Lektoraty (LE)	Zajęcia wychowania fizycznego-obowiązkowe (WF)	Praktyki zawodowe (PZ)	Samokształcenie (Czas pracy własnej studenta)	E-learning (EL)
Semestr zimowy:														
		10		15									5	
Semestr letni														
Razem w roku: 30														



		10		15								5	
<p>Cele kształcenia: (max. 6 pozycji) Student zdobywa umiejętności i kompetencje w zakresie: C1. Prowadzenia działań z zakresu edukacji sportowców w aspekcie prawidłowego żywienia uwzględniającego specyficzne potrzeby organizmu w zależności od rodzaju wysiłku fizycznego., C2. Posługiwania się wiedzą szczegółową z zakresu żywienia sportowców w różnych dyscyplinach, planowania jadłospisów uwzględniających różny rodzaj wysiłku fizycznego. C3. Prowadzenia samodzielnej pracy ze sportowcami w zakresie planowania żywienia.</p>													
<p>Macierz efektów kształcenia dla modułu/przedmiotu w odniesieniu do metod weryfikacji zamierzonych efektów kształcenia oraz formy realizacji zajęć:</p>													
Kod efektu uczenia się (kierunek) ¹	Efekty uczenia się obszaru (-ów), do których odnosi się kierunek	Student, który zaliczy moduł/przedmiot wie/umie/potrafi	Metody weryfikacji osiągnięcia zamierzonych efektów kształcenia (formujące i podsumowujące)	Forma zajęć dydaktycznych <i>** wpisz symbol</i>									
K_W04	P7S_WG2	Zna zasady fizjologii żywienia oraz biochemii klinicznej i potrafi je wykorzystać w planowaniu żywienia.	Praca sprawdzająca	S, CN									
K_W09	P7S_WK1 P7S_WK4	Zna i wdraża w codziennej praktyce badania sposobu żywienia pojedynczych osób i grup i wykorzystuje je w planowaniu i korygowaniu żywienia.											
K_U05	P7S_UW1	Potrafi przeprowadzić wywiad żywieniowy i ocenić sposób żywienia osoby badanej w oparciu o odpowiednie	Ocena pracy zbiorowej oparta o obserwację bezpośrednią i	S, CN									

¹ Objaśnienie oznaczeń w kodzie:

Dla kierunków: lekarskiego, lekarsko- dentystycznego, farmaceutycznego, położnictwa, pielęgniarstwa, fizjoterapii, ratownictwa medycznego kody są określone w standardach kształcenia dla danego kierunku.

Dla pozostałych przyjmuje się poniższe oznaczenia:

K (przed podkreślnikiem) — kierunkowe efekty uczenia się

W — kategoria wiedzy

U — kategoria umiejętności

K (po podkreślniku) — kategoria kompetencji społecznych

01, 02, 03 i kolejne — numer efektu uczenia się



K_U07	P7S_UW3 P7S_UK3	kwestionariusze. Potrafi ocenić efektywność opieki żywieniowej w osiągnięciu zamierzonych celów i modyfikować plan opieki żywieniowej w zależności od potrzeb	dyskusję uczestniczącą	
K_U13	P7S_UW2 P7S_UW5 P7S_UO1	Potrafi zaplanować i realizować kompleksowe postępowanie obejmujące żywienie, aktywność fizyczną		
K_U22	P7S_UK1 P7S_UK3	Zna przynajmniej jeden język obcy w stopniu pozwalającym na rzeczowy kontakt z pacjentem (zebranie wywiadu, udzielenie porady) oraz korzystanie z fachowej literatury.		
K_K01	P7S_KK1	Posiada świadomość ograniczeń swojej wiedzy i umiejętności. Wie kiedy skorzystać z porady innego specjalisty.	Ocena pracy zbiorowej oparta o obserwację bezpośrednią i dyskusję uczestniczącą	S, CN
K_K02	P7S_KK1 P7S_KK2	Kontynuuje naukę przez całe życie zawodowe w celu stałego uaktualniania wiedzy i umiejętności zawodowych.		

** WY - wykład; SE - seminarium; CA - ćwiczenia audytoryjne; CN - ćwiczenia kierunkowe (niekliniczne); CK - ćwiczenia kliniczne; CL - ćwiczenia laboratoryjne; CM – ćwiczenia specjalistyczne (mgr); CS - ćwiczenia w warunkach symulowanych; LE - lektoraty; zajęcia praktyczne przy pacjencie - PP; WF - zajęcia wychowania fizycznego (obowiązkowe); PZ- praktyki zawodowe; SK – samokształcenie, EL- E-learning.



Proszę ocenić w skali 1-5 jak powyższe efekty lokują państwa zajęcia w działach: przekaz wiedzy, umiejętności czy kształtowanie postaw: Wiedza:+++ Umiejętności:+++ Kompetencje społeczne:+++	
Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS):	
Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie itp.)	Obciążenie studenta (h)
1. Godziny kontaktowe:	25
2. Czas pracy własnej studenta (samokształcenie):	5
Sumaryczne obciążenie pracy studenta	30
Punkty ECTS za moduł/przedmiotu	1
Uwagi	
Treść zajęć: (proszę wpisać hasłowo tematykę poszczególnych zajęć z podziałem na formę zajęć dydaktycznych, pamiętając, aby przekładała się ona na zamierzone efekty kształcenia)	
Seminaria <ol style="list-style-type: none">1. Podstawy fizjologiczne wysiłku fizycznego. Fizjologia układu nerwowego, mięśniowego, kostnego i termoregulacja. Wpływ wysiłku na zmiany fizjologiczne wybranych układów. Suplementy sportowe o działaniu wspierającym wydolność sportowca i budowanie masy mięśniowej.2. Fizjologia krwi, układu krwionośnego i wydalniczego- wpływ wysiłku na zmiany w omawianych układach. Wsparcie suplementacyjne w okresie rehabilitacji i rekonwalescencji z kontuzji.3. Fizjologia układu endokrynnego i wpływ wysiłku na zmiany w wydzielaniu hormonów. Wykorzystanie substratów energetycznych w zależności od realizowanego wysiłku. Różnice płciowe w metabolizowaniu substratów energetycznych.	
Ćwiczenia <ol style="list-style-type: none">1. Układanie diet dla wskazanych osób w sportach szybkościowych z uwzględnieniem okresu treningowego z wykorzystaniem programu komputerowego Food Processor. Ocena poprawności składu diet ułożonych na ćwiczeniach, omówienie wytycznych przy układaniu jadłospisów w sportach szybkościowych. Zaliczenie zajęć praktycznych.2. Układanie diet dla wskazanych osób w sportach wytrzymałościowych z uwzględnieniem okresu treningowego z wykorzystaniem programu komputerowego Food Processor. Ocena poprawności składu diet ułożonych na ćwiczeniach, omówienie wytycznych przy układaniu jadłospisów w sportach wytrzymałościowych. Zaliczenie zajęć praktycznych.3. Układanie diet dla wskazanych osób w sportach siłowych z uwzględnieniem okresu treningowego z wykorzystaniem programu komputerowego Food Processor. Ocena poprawności składu diet ułożonych na ćwiczeniach, omówienie wytycznych przy układaniu jadłospisów w sportach siłowych. Zaliczenie zajęć praktycznych.4. Układanie diet dla wskazanych osób w sportach o wysiłku mieszanym (siłowo-wytrzymałościowe, szybkościowo-siłowe) z uwzględnieniem okresu treningowego z wykorzystaniem programu komputerowego Food Processor. Ocena poprawności składu diet ułożonych na ćwiczeniach, omówienie wytycznych przy układaniu jadłospisów w wybranych sportach. Zaliczenie zajęć praktycznych.5. Sprawdzenie z praktycznych umiejętności formułowania założeń i układania diet dla sportowców	



różnych dyscyplin omawianych na ćwiczeniach. Pisemne zaliczenie przedmiotu.	
Inne: Samoksztalcenie: Realizacja sprawozdania – propozycja suplementacji dla reprezentanta wybranej dyscypliny sportowej.	
Literatura podstawowa: (wymienić wg istotności, nie więcej niż 3 pozycje) 1. Literatura podstawowa i uzupełniająca, inne pomoce dydaktyczne: 1. Celejowa I. Żywnienie w sporcie. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2008 2. Delavier F., Gundill M. Suplementy żywnościowe dla sportowców. Wydawnictwo JK, Łódź 2010 3. Jagier A., Nazar K., Dziak A. Medycyna sportowa. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2013 4. Górski J., Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2014 Literatura uzupełniająca i inne pomoce: (nie więcej niż 3 pozycje) 1. Bean A. Żywnienie w sporcie. Kompletny przewodnik. Wydawnictwo Zysk i S-ka, 2. IOC Consensus Statement: Dietary Supplements and the High-Performance Athlete, International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 2018, 104-125 3. Wspólne Stanowisko Centralnego Ośrodka Medycyny Sportowej i Komisji Medycznej Polskiego Komitetu Olimpijskiego: Stosowanie suplementów diety i żywności funkcjonalnej w sporcie. Rekomendacje dla polskich związków sportowych. Warszawa 2012.	
Wymagania dotyczące pomocy dydaktycznych: (np. laboratorium, rzutnik multimedialny, inne...) rzutnik multimedialny, tablice wartości odżywczej, albumy z barwnymi fotografiami produktów i potraw, komputery, programy żywieniowe	
Warunki wstępne: (minimalne warunki, jakie powinien student spełnić przed przystąpieniem do modułu/przedmiotu) Ukończone studia licencjackie	
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: (określić formę i warunki zaliczenia zajęć wchodzących w zakres modułu/przedmiotu, zasady dopuszczenia do egzaminu końcowego teoretycznego i/lub praktycznego, jego formę oraz wymagania jakie student powinien spełnić by go zdać, a także kryteria na poszczególne oceny) Zaliczenie wszystkich ćwiczeń praktycznych oraz kolokwium wstępnych i końcowych	
Ocena:	Kryteria oceny: (tylko dla przedmiotów/modułów kończących się egzaminem,)

Nazwa i adres jednostki prowadzącej moduł/przedmiot, kontakt: tel. i adres email

Zakład Dietetyki

ul. Parkowa 34, 51-616 Wrocław

tel. 71 348 25 70

e-mail: wp-11@umed.wroc.pl

Koordynator / Osoba odpowiedzialna za moduł/przedmiot, kontakt: tel. i adres email



Mgr Anna Przeliorz-Pyszczek

Zakład Dietetyki

ul. Parkowa 34, 51-616 Wrocław

tel. 71 348 25 70

e-mail: anna.przeliorz-pyszczek@umed.wroc.pl

Wykaz osób prowadzących poszczególne zajęcia: Imię i Nazwisko, stopień/tytuł naukowy lub zawodowy, dziedzina naukowa, wykonywany zawód, forma prowadzenia zajęć .

Mgr Anna Przeliorz-Pyszczek

Data opracowania sylabusa

Sylabus opracował(a)

28.02.2020

Anna Przeliorz-Pyszczek

Podpis Kierownika jednostki prowadzącej zajęcia

.....

Podpis Dziekana właściwego wydziału

.....