



Sylabus na rok akademicki: 2020/2021														
Cykl kształcenia: 2019-2021														
Opis przedmiotu kształcenia														
Nazwa modułu/przedmiotu	Żywność sportowców							Grupa szczegółowych efektów kształcenia						
								Kod grupy		Nazwa grupy				
Wydział	Nauk o Zdrowiu													
Kierunek studiów	Dietetyka													
Jednostka realizująca przedmiot	Zakład Dietetyki													
Specjalność														
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	x obowiązkowy <input type="checkbox"/> ograniczonego wyboru <input type="checkbox"/> wolnego wyboru/ fakultatywny													
Rodzaj przedmiotu	x kierunkowy <input type="checkbox"/> 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														
	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 (CIM)	Lektoraty (LE)	Zajęcia wychowania fizycznego-obowiązkowe (WF)	Praktyki zawodowe (PZ)	Samokształcenie (Czas pracy własnej studenta)	E-learning (EL)
Semestr zimowy:														
Kształcenie bezpośrednie (kontaktowe)				8										

Kształcenie zdalne synchroniczne														
Kształcenie zdalne asynchroniczne		10	7										5	
Semestr letni:														
Kształcenie bezpośrednie (kontaktowe)														
Kształcenie zdalne synchroniczne														
Kształcenie zdalne asynchroniczne														
Razem w roku:														
Kształcenie bezpośrednie (kontaktowe)			8											
Kształcenie zdalne synchroniczne														
Kształcenie zdalne asynchroniczne		10	7										5	
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 potrzebne 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.														
Macierz efektów uczenia się dla modułu/przedmiotu w odniesieniu do metod weryfikacji zamierzonych efektów uczenia się oraz formy realizacji zajęć:														
Numer efektu uczenia się przedmiotowego	Numer efektu uczenia się kierunkowego	Student, który zaliczy moduł/przedmiot wie/umie/potrafi			Metody weryfikacji osiągnięcia zamierzonych efektów uczenia się (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.			wykonanie zadania - zaplanowanie żywienia i suplementacji dla	SE 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.			wybranego sportowca									
K_W12	P7S_WK4	Potrafi zdefiniować i rozpoznać												

		problemy żywieniowe pacjenta i uwzględnić je w planowaniu odpowiedniego postępowania dietetycznego.		
K_U07	P7S_UW3 P7S_UK3	Potrafi ocenić efektywność opieki żywieniowej w osiągnięciu zamierzonych celów i modyfikować plan opieki żywieniowej w zależności od potrzeb	Zadanie- zaplanowanie jadłospisów dla sportowców wykonujących różnego rodzaju sporty	SE CN
K_U13	P7S_UW2 P7S_UW5 P7S_UO1	Potrafi zaplanować i realizować kompleksowe postępowanie obejmujące żywienie, aktywność fizyczną i styl życia dla osób z nadwagą lub otyłością.	Kolokwium zaliczeniowe	
K_U17	P7S_UW1 P7S_UW3	Potrafi określić wartość odżywczą pożywienia na podstawie tabel wartości odżywczej produktów spożywczych i typowych potraw, programów komputerowych i zalecanych wielkości spożycia (Recommend Dietary Allowances – RDA).		
K_K01	P7S_KK1	Posiada świadomość ograniczeń swojej wiedzy i umiejętności. Wie kiedy skorzystać z porady innego specjalisty.	Aktywność podczas zajęć	SE CN
K_K02	P7S_KK1 P7S_KK2	Kontynuuje naukę przez całe życie zawodowe w celu stałego uaktualniania wiedzy i umiejętności zawodowych.		
<p>** 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.</p>				
<p>Proszę ocenić w skali 1-5 jak powyższe efekty lokują państwa zajęcia w działach: przekaz wiedzy, umiejętności czy kształtowanie postaw: Wiedza: Umiejętności:</p>				

Kompetencje społeczne:	
Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS):	
Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie itp.)	Obciążenie studenta (h)
1. Godziny kontaktowe:	8
2. Godziny w kształceniu zdalnym (e-learning)	17
3. Czas pracy własnej studenta (samokształcenie):	5
Sumaryczne obciążenie pracy studenta	25
Punkty ECTS za moduł/przedmiot	
Uwagi	
Treść zajęć: (proszę wpisać hasłowo tematykę poszczególnych zajęć z podziałem na formę zajęć dydaktycznych, pamiętając, aby przekładała się ona na zamierzone efekty uczenia się)	
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. Wstęp do żywienia sportowców. Zasady żywienia sportowców różnych dyscyplin- sporty wytrzymałościowe, sporty siłowe, sporty zespołowe. Zadania obliczeniowe –zapotrzebowanie energetyczne w zależności od wykonywanych treningów 2. Układanie jadłospisu – sporty wytrzymałościowe 3. Układanie jadłospisu- sporty siłowe 4. Kolokwium zaliczeniowe 	
Inne <ol style="list-style-type: none"> 1. Analiza dostępnych artykułów naukowych dot. zaleceń suplementacji dla sportowców różnych dyscyplin 	
Literatura podstawowa: (wymienić wg istotności, nie więcej niż 3 pozycje) <ol style="list-style-type: none"> 1. Celejowa I. Żywienie 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) <ol style="list-style-type: none"> 1. Bean A. Żywienie w sporcie. Kompletny przewodnik. Wydawnictwo Zysk i S-ka, 	

<p>2. IOC Consensus Statement: Dietary Supplements and the High-Performance Athlete, International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 2018, 104-125</p> <p>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.</p>	
<p>Wymagania dotyczące pomocy dydaktycznych: (np. laboratorium, rzutnik multimedialny, inne...) rzutnik multimedialny, tablice wartości odżywczej, albumy z barwnymi fotografiami produktów i potraw, komputery, programy żywieniowe</p>	
<p>Warunki wstępne: (minimalne warunki, jakie powinien student spełnić przed przystąpieniem do modułu/przedmiotu) Ukończenie studiów licencjackich Zaliczenie I roku studiów mgr na kierunku Dietetyka</p>	
<p>Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: (określić formę, kryteria 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) UWAGA! Warunkiem zaliczenia przedmiotu nie może być obecność na zajęciach</p> <p>Realizacja zadań podczas seminariów, Ułożenie jadłospisów dla wybranych pacjentów na ćwiczeniach Zaliczenie kolokwium końcowego na ćwiczeniach</p>	
Kryteria zaliczenia przedmiotu na zaliczenie (bez oceny)	
zaliczenie	Zaliczenie kolokwium końcowego na ćwiczeniach Realizacja zadań podczas seminariów

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot:	Zakład Dietetyki
Adres jednostki:	Parkowa 34, 51-616 Wrocław
Numer telefonu:	71 348 25 70
E-mail:	bozena.regulska-ilow@umed.wroc.pl

Osoba odpowiedzialna za przedmiot (koordynator):	Anna Przeliorz-Pyszczyk			
Numer telefonu:	660 792 295			
E-mail:	anna.przeliorz-pyszczyk@umed.wroc.pl			
Wykaz osób prowadzących poszczególne zajęcia:				
Imię i nazwisko:	Stopień / tytuł naukowy lub	Dyscyplina naukowa:	Wykonywany zawód:	Forma prowadzenia zajęć:

	zawodowy:			
Anna Przeliorz-Pyszczek	mgr	Nauk o Zdrowiu	asystent	Seminaria
Anna Przeliorz-Pyszczek	mgr	Nauk o Zdrowiu	asystent	Ćwiczenia

Data opracowania sylabusa

Imię i nazwisko autora (autorów) sylabusa:

.....21.03.2020.....

.....Anna Przeliorz-Pyszczek.....

Podpis Kierownika jednostki prowadzącej zajęcia

.....

Podpis Dziekana wydziału zlecającego przedmiot:

.....