

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)		Suplementy diety w sporcie i turystyce					Kod przedmiotu					
Kierunek studiów		dietetyka										
Profil kształcenia		praktyczny										
Poziom studiów		studia drugiego stopnia										
Forma studiów		niestacjonarny										
Semestr studiów		II										
Tryb zaliczenia przedmiotu		Egzamin			Liczba punktów ECTS					Sposób ustalania oceny z przedmiotu		
Formy zajęć i inne		Liczba godzin zajęć w semestrze			Całkowita	3	Zajęcia kontaktowe	0,9	Zajęcia związane z praktycznym przygotowaniem zawodowym	2		
		Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć						Waga w %	
Wykład		30	21	9	Zaliczenie pisemne lub ustne końcowe. Przedmiot kończy się egzaminem pisemnym lub ustnym						60	
Ćwiczenia praktyczne		60	42	18	Ćwiczenia praktyczne wykonywane samodzielnie, prezentowanie przygotowanych prezentacji multimedialnych, kolokwium pisemne lub ustne cząstkowe i końcowo semestralne						40	
Razem:		90	63	27							Razem	100 %
Kategoria efektów	Lp.	Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)							Efekty kierunkowe	Formy zajęć		
Wiedza	1.	Posiada aktualną wiedzę naukową z zakresu żywienia ludzi zdrowych z uwzględnieniem ich wieku, płci i poziomu aktywności fizycznej. Rozumie wpływ diety na zdrowie człowieka, formę sportową i styl życia.							K_W02	wykład		
	2.	Posiada najnowszą wiedzę z zakresu wartości odżywczej produktów żywnościowych i suplementów diety, którą potrafi wykorzystać praktyce zawodowej.							K_W08	wykład		
	3.	Posiada wiedzę z zakresu wzajemnych relacji pomiędzy żywnością, żywieniem, poziomem aktywności fizycznej a stanem zdrowia. Potrafi wykorzystać posiadaną wiedzę w praktyce.							K_W09	wykład		
	4.	Zna najaktualniejsze polskie i europejskie zasady ustawodawstwa żywnościowo-żywniowego. Wie jak praktycznie zastosować wiedzy w działalności zawodowej.							K_W13	wykład		
Umiejętności	1.	Potrafi zaplanować i poprowadzić edukację żywieniową indywidualną i grupową opartą o najnowsze doniesienia naukowe. Wie jak opracować jasne, zrozumiałe i syntetyczne materiały edukacyjne dla pacjenta/klienta. Organizuje własną pracę.							K_U02	ćwiczenia praktyczne		
	2.	Potrafi ocenić efektywność interwencji/opieki/działań żywieniowych w osiąganiu zamierzonych celów pacjenta/klienta. Wie jak modyfikować plan żywienia w perspektywie czasu, zależnie od stanu zdrowia, aktywności fizycznej i preferencji.							K_U08	ćwiczenia praktyczne		
	3.	Wie jakie są wskazania do wprowadzenia wspomagania i/lub leczenia żywieniowego z wykorzystaniem dostępnych w Polsce diet przemysłowych. Zna dostępne w Polsce rodzaje suplementów diety i żywności specjalnego przeznaczenia medycznego, potrafi zastosować je w praktyce.							K_U10	ćwiczenia praktyczne		
	4.	Zna zasady dietoprofilaktyki. Potrafi zaplanować, dostosowane do wieku, płci, masy ciała, aktywności fizycznej i uprawianej dyscypliny sportu postępowanie dietetyczne w oparciu o najnowsze doniesienia naukowe, w celu zapobiegania chorobom przewlekłym niezakaźnym, syndromowi przetrenowania i stagnacji podczas budowy formy sportowej.							K_U13	ćwiczenia praktyczne		
Kompetencje społeczne	1.	Posiada świadomość własnych ograniczeń w obszarze wiedzy i umiejętności; potrafi krytycznie oceniać posiadaną wiedzę i odbierane treści.							K_K01	wykład, ćwiczenia praktyczne		
	2.	Rozumie potrzebę pogłębiania posiadanej wiedzy oraz aktualizowania nabytych umiejętności i informacji przez całe życie; inspiruje innych do uczenia się.							K_K02	wykład, ćwiczenia praktyczne		
	3.	Jest gotowy do odpowiedzialnego pełnienia ról zawodowych, uwzględniając aktualne potrzeby społecznych.							K_K05	ćwiczenia praktyczne		
	4.	Przestrzega i doskonali zasady etyki zawodowej oraz stymuluje osoby z otoczenia do przestrzegania tych zasad.							K_K06	ćwiczenia praktyczne		

Treści kształcenia

Forma zajęć	Metody dydaktyczne
Wykład	Wykład multimedialny
Tematyka zajęć	
Wstęp do suplementacji, podstawowe definicje, kategoryzacja suplementów, lista WADA. Podstawowe pojęcia z zakresu endokrynologii, układ hormonalny. Kreatyna. Beta alanina. Kofeina. Melatonina. Azotany i dwuwęglan sodu.	

Forma zajęć	Metody dydaktyczne
Ćwiczenia praktyczne	Dyskusja, prezentacja multimedialna, praca z tekstem
Tematyka zajęć	
Odżywki białkowe i zastępniki posiłków. Batony i desery dedykowane osobom aktywnym. Suplementy przedtreningowe. Suplementy wspierające proces redukcji tkanki tłuszczowej. Suplementy wspierające sen i regenerację. Suplementy witaminowo-mineralne. Suplementy mające wpływać na poziom testosteronu. Suplementy wspierające funkcje stawów. Zagrożenia związane z suplementacją.	

Literatura podstawowa:

1	Frączek B., Krzywański J., Krzysztofiak H. (Red.): Dietetyka sportowa. PZWL, Warszawa 2019.
2	Żydek G., Michalczyk M., Zając A. (Red.): Nowe trendy w żywieniu osób aktywnych fizycznie. AWF Katowice, 2017.
3	Bean A.: Żywnienie w sporcie. Kompletny przewodnik. Zysk i S-ka, Poznań 2019.

Literatura uzupełniająca:

1	Górski J. (Red.): Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. PZWL, Warszawa 2019.
2	Mędraś M. (Red.): Endokrynologia wysiłku fizycznego sportowców z zarysem endokrynologii ogólnej. Medbook, Wrocław 2010.
3	Pokrywka A, Bujalska-Zadrozny M., Mamcarz A. (Red.): Doping w sporcie. PZWL, Warszawa, 2019.