

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)		Żywnienie w różnych dyscyplinach sportowych				Kod przedmiotu					
Kierunek studiów		dietetyka									
Profil kształcenia		praktyczny									
Poziom studiów		studia drugiego stopnia									
Forma studiów		stacjonarny									
Semestr studiów		III									
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	1,5	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	15	15	Egzamin pisemny					40	
Ćwiczenia praktyczne		60	30	30	Prace tematyczne pisemne, zadania problemowe, opracowanie planu żywienia					60	
Razem:		90	45	45						Razem	100%
Kategoria efektów	Lp.	Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)							Efekty kierunkowe	Formy zajęć	
Wiedza	1.	Wyjaśnia fizjologię wysiłku fizycznego z uwzględnieniem rodzajów dyscyplin sportowych.							K_W02	wykład	
	2.	Dokonuje analizy sposobu żywienia sportowców.							K_W03	ćwiczenia praktyczne	
	3.	Rozróżnia sposoby wspomagania zdolności wysiłkowych organizmu.							K_W04	wykład	
Umiejętności	1.	Planuje żywienie w zależności od rodzaju wysiłku, okresu treningowego i warunków zewnętrznych.							K_U01	ćwiczenia praktyczne	
	2.	Dokonuje oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia sportowców.							K_U08	ćwiczenia praktyczne	
	3.	Komponuje i bilansuje diety dla osób w warunkach zwiększonego wysiłku fizycznego.							K_U14	ćwiczenia praktyczne	
Kompetencje społeczne	1.	Systematycznie wzbogaca wiedzę.							K_K02	ćwiczenia praktyczne	

Treści kształcenia

Forma zajęć	Metody dydaktyczne
Wykład	kształcenie multimedialne, dyskusja dydaktyczna
Tematyka zajęć	
Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego. Ogólne zasady żywienia w sporcie. Piramida żywienia sportowców. Rola składników odżywczych w żywieniu sportowców. Żywienie sportowców przed-, w trakcie i po zawodach; okres odnowy biologicznej. Żywienie w sporcie wytrzymałościowym. Żywienie osób aktywnych fizycznie: w sporcie rekreacyjnym. Szczegółne wymagania żywieniowe młodych sportowców. Żywienie w sporcie siłowym i szybkościowo-siłowym. Szczegółne wymagania kobiet uprawiających sport. Zespół triady.	

Forma zajęć	Metody dydaktyczne
Ćwiczenia praktyczne	dyskusja dydaktyczna, analiza przypadków, samodzielne opracowywanie referatu tematycznego
Tematyka zajęć	
Suplementy i żywność sportowa. Substancje zabronione; biomedyczne niepożądane efekty dopingu. Żywność a układ immunologiczny. Obliczanie zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze. Jednostki MET. Testy aktywności fizycznej. Regulowanie masy ciała w sporcie. Strategie żywieniowe zwiększające utlenianie tkanki tłuszczowej podczas treningu aerobowego. Zaburzenia odżywiania u sportowców. Układanie jadłospisów regulujących masę ciała u sportowców. Szczegółowe zasady żywienia dla wybranych dyscyplin sportowych. Zapotrzebowanie na makroskładniki w zależności od dyscypliny. Sporządzanie planów dietetyczno-suplementacyjnych w różnych dyscyplinach sportowych. Szczegółowe zalecenia dietetyczne dla sportowców: żywienie w okresie treningów, zawodów i regeneracja powysiłkowa; makroskładniki, płyny; odpowiedni wybór produktów spożywczych. Projektowanie planów żywieniowych na okres treningu, zawodów i regeneracji. Żywienie w sporcie długotrwałym wytrzymałościowym (maraton, biegi narciarskie, kolarstwo) – zadania problemowe (sport rekreacyjny). Żywienie dzieci i młodych sportowców. Aktywność kobiet w ciąży. Wydolność fizyczna seniora. Jadłospisy dla aktywnych dzieci, kobiet ciężarnych i seniorów. Potrzeby sportowca z cukrzycą. Sportowiec wegetarianin. Kwestia żywienia podczas treningu wysokościowego i w gorącym klimacie. Układanie jadłospisów dla aktywnych diabetyków, wegetarian i osób trenujących w ekstremalnych warunkach klimatycznych. Podsumowanie – żywienie osób aktywnych a rola dietetyka sportowego.	

Literatura podstawowa:

1	Frączek B. Dietetyka sportowa, PZWŁ 2019
2	Górski J.(red.). Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. PZWŁ Warszawa 2012
3	Zajac A., Poprzęcki S., Czuba M. i wsp. Dieta i suplementacja w sporcie i rekreacji. AWF Katowice 2012
4	Celejowa I. Żywienie w sporcie. Wyd. PZWŁ Warszawa 2017

Literatura uzupełniająca:

1	Benardot D. Żywienie w sporcie. PZWŁ 2019
2	Bean A. Żywienie w sporcie. Kompletny przewodnik. Poznań 2019