

Opis modułu kształcenia

| Nazwa modułu (przedmiotu)  |     | Żywienie w różnych dyscyplinach sportowych                                                                                                |                |                    |                                                                          |   | Kod przedmiotu     |     |                                                         |                                     |      |
|----------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------|---|--------------------|-----|---------------------------------------------------------|-------------------------------------|------|
| Kierunek studiów           |     | dietetyka                                                                                                                                 |                |                    |                                                                          |   |                    |     |                                                         |                                     |      |
| Profil kształcenia         |     | praktyczny                                                                                                                                |                |                    |                                                                          |   |                    |     |                                                         |                                     |      |
| Poziom studiów             |     | studia drugiego stopnia                                                                                                                   |                |                    |                                                                          |   |                    |     |                                                         |                                     |      |
| Forma studiów              |     | stacjonarna                                                                                                                               |                |                    |                                                                          |   |                    |     |                                                         |                                     |      |
| 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 |                                                                          |   |                    |     |                                                         |                                     |      |
| 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.  | zna i rozumie w pogłębionym stopniu fizjologię wysiłku fizycznego z uwzględnieniem różnych dyscyplin sportowych                           |                |                    |                                                                          |   |                    |     | K_W02                                                   | wykład                              |      |
|                            | 2.  | zna i rozumie w pogłębionym stopniu zasady oceny sposobu żywienia sportowców                                                              |                |                    |                                                                          |   |                    |     | K_W03                                                   | ćwiczenia praktyczne                |      |
|                            | 3.  | zna i rozumie w pogłębionym stopniu metody wspomagania zdolności wysiłkowych organizmu                                                    |                |                    |                                                                          |   |                    |     | K_W04                                                   | wykład                              |      |
| Umiejętności               | 1.  | potrafi planować żywienie sportowców w zależności od rodzaju wysiłku, okresu treningowego i warunków zewnętrznych                         |                |                    |                                                                          |   |                    |     | K_U01                                                   | ćwiczenia praktyczne                |      |
|                            | 2.  | potrafi dokonywać oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia sportowców                                                                    |                |                    |                                                                          |   |                    |     | K_U08                                                   | ćwiczenia praktyczne                |      |
|                            | 3.  | potrafi komponować i bilansować diety dla osób o zwiększonej aktywności fizycznej                                                         |                |                    |                                                                          |   |                    |     | K_U14                                                   | ćwiczenia praktyczne                |      |
| Kompetencje społeczne      | 1.  | jest gotów do inspirowania i wspierania potrzeby uczenia się przez całe życie, w tym aktualizowania wiedzy w obszarze żywienia sportowców |                |                    |                                                                          |   |                    |     | K_K02                                                   | ćwiczenia praktyczne                |      |

## Treści kształcenia

| Forma zajęć                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Metody dydaktyczne                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Wykład                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | kształcenie multimedialne, dyskusja dydaktyczna |
| Tematyka zajęć                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                 |
| <p>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. Szczególne wymagania żywieniowe młodych sportowców. Żywienie w sporcie siłowym i szybkościowo- siłowym. Szczególne wymagania kobiet uprawiających sport. Zespół triady.</p> |                                                 |

| Forma zajęć                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Metody dydaktyczne                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ćwiczenia praktyczne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | dyskusja dydaktyczna, analiza przypadków, samodzielne opracowywanie referatu tematycznego |
| Tematyka zajęć                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                           |
| <p>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.</p> |                                                                                           |