

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		niestacjonarna									
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	0,9	Zajęcia związane z praktycznym przygotowaniem zawodowym		2
		Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe							
Wykład		30	21	9	Egzamin pisemny					40	
Ćwiczenia praktyczne		60	42	18	Prace tematyczne pisemne, zadania problemowe, opracowanie planu żywienia					60	
Razem:		90	63	27						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	
Ogólne zasady żywienia w sporcie. Rola składników odżywczych w żywieniu sportowców. Żywnienie sportowców przed-, w trakcie i po zawodach; okres odnowy biologicznej. Żywnienie w sporcie wytrzymałościowym. Żywnienie osób aktywnych fizycznie: w sporcie rekreacyjnym. Szczególne wymagania żywieniowe młodych sportowców. Żywnienie w sporcie siłowym i szybkościowo- siłowym. Szczególne wymagania kobiet uprawiających sport. Zespół triady.	

Forma zajęć	Metody dydaktyczne
Ćwiczenia praktyczne	dyskusja dydaktyczna, analiza przypadków, samodzielne opracowywanie referatu tematycznego
Tematyka zajęć	
Obliczanie zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze. Jednostki MET. 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. Żywnienie 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. Żywnienie w sporcie długotrwałym wytrzymałościowym (maraton, biegi narciarskie, kolarstwo) – zadania problemowe (sport rekreacyjny).	