



PDW: Suplementacja sportowców

Karta oceny przedmiotu

Informacje podstawowe

Kierunek studiów	Dietetyka
Specjalność	-
Jednostka organizacyjna	Wydział Nauk o Zdrowiu
Poziom studiów	Studia I stopnia (licencjat)
Forma studiów	Stacjonarne
Profil Studiów	Praktyczny
Cykl kształcenia	2022/2023
Kod przedmiotu	
Język wykładowy	Polski
Obligatoryjność	przedmiot obowiązkowy
Blok zajęciowy	przedmiot do wyboru
Dyscypliny	Nauki o zdrowiu
Przedmiot kształtujący umiejętności praktyczne	Nie
Nauczyciel akademicki odpowiedzialny za przedmiot	dr Przemysław Domaszewski
Pozostali nauczyciele	
Liczba punktów ECTS	4
Okres	IV

Bilans godzin i punktów ECTS

	Liczba godzin	ECTS
łącznie nakład pracy studenta	100	4
Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela	55	29,0
Praca własna studenta	45	25,0
Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym	-	-

Forma		Liczba godzin					
		Sem I	Sem II	Sem III	Sem IV	Sem V	Sem VI
Wykład	Godz.				20		
	Forma zal.				Z/O		
Konwersatorium	Godz.				35		
	Forma zal.				Z/O		
Ćwiczenia w pracowniach	Godz.						
	Forma zal.						
Lektorat	Godz.						
	Forma zal.						
Praca własna studenta	Godz.				45		

*godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut

Opis przedmiotu

Celem przedmiotu jest zapoznanie z praktycznym aspektem suplementacji sportowej oraz Dokładna analiza suplementów z list Australijskiego Instytutu Sportu

Efekty uczenia się dla przedmiotu

Kierunkowe efekty uczenia się	Efekty uczenia się w zakresie	Metody weryfikacji efektów uczenia
Wiedzy – Student zna i rozumie:		
K_W13	Ocenia oraz na bieżąco koryguje sposób żywienia u osób z prawidłową i nieprawidłową masą ciała (niedożywionych oraz/lub osób z nadwagą/otyłością)	Obserwacja na zajęciach
K_W15	Posiada wiedzę z zakresu farmakologii i farmakoterapii żywieniowej oraz interakcji leków z żywnością.	Sprawdzian pisemny
Umiejętności – student potrafi		
K_U04	Potrafi przygotować materiały edukacyjne dla pacjenta.	Obserwacja na zajęciach
K_U09	Potrafi przeprowadzić wywiad żywieniowy i dokonać oceny stanu odżywienia.	Obserwacja na zajęciach
K_U12	Potrafi obliczyć indywidualne zapotrzebowanie na energię oraz makro i mikroskładniki odżywcze.	Sprawdzian pisemny. Obserwacja na zajęciach.
K_U13	Potrafi określić wartość odżywczą i energetyczną diet na podstawie tabel wartości odżywczej produktów spożywczych.	Obserwacja na zajęciach
K_U15	Potrafi zaplanować i wdrożyć żywienie dostosowane do rodzaju uprawianej dyscypliny sportowej lub aktywności ruchowej.	Sprawdzian pisemny.
Kompetencji społecznych – Student jest gotów do:		
K_K04	Przestrzega zasad etyki zawodowej, w tym odpowiedzialności za skutki stosowanych terapii, edukacji i innych działań związanych z zawodem dietetyka	Obserwacja na zajęciach
K_K05	Stawia dobro pacjenta na pierwszym miejscu i okazuje szacunek wobec pacjenta (klienta).	Obserwacja na zajęciach
K_K06	Przestrzega praw pacjenta, w tym prawa do informacji dotyczącej proponowanego postępowania dietetycznego oraz jego możliwych następstw i ograniczeń.	Obserwacja na zajęciach

Treści programowe

Metody nauczania	Treści programowe	Metody weryfikacji
Wykład		

	Znaczenie suplementacji w sporcie. Szczegółowa analiza sportowych suplementów diety pod kątem działania i przydatności w określonych dyscyplinach/sytuacjach.	Sprawdzian pisemny
	Nawodnienie w sporcie.	Sprawdzian pisemny
	Adaptogeny i nootropy w sporcie	
Konwersatorium		
	Suplementacja w wybranych dyscyplinach sportowych.	Sprawdzian pisemny. Obserwacja na zajęciach.
	Suplementacja w wybranych dyscyplinach sportowych.	Sprawdzian pisemny. Obserwacja na zajęciach.
	Analiza suplementów dostępnych na polskim rynku pod kątem składu, substancji dodatkowych i zastosowania w sporcie	Obserwacja na zajęciach
Ćwiczenia		

Kryteria oceny

Ocena		Obecność na zajęciach [%]	Szczegółowe kryteria oceny
5,0	bardzo dobra	>90	Sprawdzian oceniony na od db+ do bdb. Bardzo aktywny udział w zajęciach.
4,5	plus dobra	80-90	Sprawdzian oceniony na od db do db+. Aktywny udział w zajęciach.
4,0	dobra	70-79	Sprawdzian oceniony na od db do db+. Średnioaktywny udział w zajęciach
3,5	plus dostateczna	60-69	Sprawdzian oceniony na od dst do dst+. Średnioaktywny udział w zajęciach
3,0	dostateczna	50-59	Sprawdzian oceniony na od -dst do dst+. Średnioaktywny udział w zajęciach
2,0	niedostateczna	<50	Ocena ndst ze sprawdzianu. Nieaktywny udział w zajęciach

Wymagania wstępne

Biochemia ogólna i żywności, Podstawy żywienia człowieka.

Literatura

Obowiązkowa:

1. Frączek B., Krzywański J., Krysztofiak H. Dietetyka sportowa, Wyd. PZWL, 2019
2. Zajac A., Poprzęcki S., Czuba M., Zydek G., Gołaś A. Dieta i suplementacja w sporcie i rekreacji. Wyd. AWF Katowice, 2012
3. Zydek G., Michalczyk M., Zajac A. Nowe trendy w żywieniu i suplementacji osób aktywnych fizycznie, Wyd. AWF Katowice, 2017

Uzupełniająca:

1. Bean A. Żywienie w sporcie. Wyd. Zysk i S-Ka, 2014
2. Krauss H. Fizjologia żywienia. Wyd. PZWL, 2020
3. Mizera K., Mizera J. Żywienie młodego sportowca. Wyd. Galaktyka, 2019