

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU**

**Filia w Gorzowie Wielkopolskim**

**Kierunek: Dietetyka**

**KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa przedmiotu: **PRAKTYKA W INSTYTUCJI SPORTOWEJ LUB  
SPORTOWO-REKREACYJNEJ**

Kod przedmiotu: **ZWKF\_DT\_1\_o\_H.7\_s**

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: —

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

**Pełnomocnik Dziekana ds. praktyk studenckich**

Osoby prowadzące przedmiot:

1. Opiekun praktyki z ramienia placówki

Data opracowania: **15.01.2022 r.**

## 1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia pierwszego stopnia			
Profil	praktyczny			
Specjalność	żywnienie w sporcie			
Rok studiów / semestr	rok 3, semestr 6			
Status przedmiotu	obowiązkowy w ramach specjalności			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć				70
Liczba punktów ECTS	2			

## 2. Cele przedmiotu

C1	Poznanie struktury organizacyjnej, zasad funkcjonowania oraz charakter działalności instytucji sportowych.
C2	Nabywanie umiejętności samodzielnego przeprowadzenia wywiadu żywieniowego i obiektywnego formułowania opinii dotyczącej sportowca w kontekście uprawianej przez niego dyscypliny sportu.
C3	Zdobycie umiejętności układania zbilansowanych diet dostosowanych do wymagań wynikających z aktualnego stanu zdrowia i zapotrzebowani sportowca.
C4	Nabywanie umiejętności przeprowadzenia szkolenia dietetycznego dla osoby trenującej.

## 3. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

- umiejętność wykorzystania kompetencji oraz wiedzy zdobytej w toku studiów i praktyk objętych programem nauczania,
- wiedza z zakresu dietoprofilaktyki i dietoterapii, a także umiejętność oceny stanu zdrowia i stanu odżywienia,
- znajomość zagadnień z zakresu psychologii ogólnej i zachowań żywieniowych,
- wiedza z zakresu prawnych i etycznych uwarunkowań umożliwiających wykonywania zawodu dietetyka.

## 4. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

Symbol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Odniesienie do charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji (poziom 6)
EK1	zna podstawowe zagadnienia z zakresu rozwoju osobniczego człowieka i potrafi je wykorzystać w planowaniu żywienia dostosowanego do poszczególnych etapów rozwoju człowieka. Zna zasady postępowania dietetycznego względem ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb osób aktywnych fizycznie na różnym poziomie zaawansowania sportowego. Zna metody oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia osób aktywnych fizycznie oraz wie, jakie działania interwen-	K_W10 K_W11 K_W12	P6S_WG

Symbol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Odniesienie do charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji (poziom 6)
	cyjne należy podjąć celem korekty sposobu żywienia i stanu odżywienia.		
EK2	potrafi wyszukiwać, analizować i wykorzystać informacje potrzebne do edukacji żywieniowej osób aktywnych fizycznie na różnym poziomie zaawansowania sportowego. Potrafi udzielić porad dietetycznych i prowadzić dokumentację zarówno samodzielnie jak i w ramach wielodyscyplinarnego zespołu terapeutycznego lub sportowego w celu zapewnienia ciągłości opieki nad sportowcem. Potrafi ocenić wyniki podstawowych badań laboratoryjnych, prób wysiłkowych w celu podjęcia odpowiednich kroków zaradczych w postępowaniu dietetycznym. Potrafi przeprowadzić wywiad żywieniowy lub zastosować inną metodę oceny sposobu żywienia dopasowaną do potrzeb danej osoby i sytuacji. Potrafi zaplanować i wdrożyć odpowiednie postępowanie dietetyczne w profilaktyce i leczeniu chorób dietozależnych u osób aktywnych fizycznie na różnym poziomie zaawansowania sportowego.	K_U01 K_U03 K_U05 K_U06 K_U07 K_U10	P6S_UW P6S_UK
EK3	stawia dobro osoby powierzonej jego opiece na pierwszym miejscu oraz jest świadom znaczenia społecznej, zawodowej i etycznej odpowiedzialności, przestrzega prawa; samodzielnie wykonuje powierzone zadania, właściwie organizuje pracę własną biorąc za nią odpowiedzialność; potrafi obiektywnie formułować opinie dotyczące osoby powierzonej jego opiece dietetycznej; potrafi pracować i współdziałać w grupie.	K_U15 K_K02 K_K03 K_K06	P6S_UW P6S_UK P6S_UO P6S_KO P6S_KR P6S_KK

## 5. Treści programowe

ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Zapoznanie się z funkcjonowaniem klubu/ośrodka sportowego.	5
ĆW2	Tygodniowa dieta z uwzględnieniem zapotrzebowania na energie i składniki odżywcze pod kątem sportowca i uprawianej przez niego dyscypliny.	20
ĆW3	Tygodniowa dieta dla sportowców redukujących masę ciała.	20
ĆW4	Tygodniowa dieta dla zawodników z uwzględnieniem okresu treningowego.	15
ĆW5	Porady i edukacja żywieniowa u sportowców.	10
	<b>Razem</b>	<b>70</b>

## 6. Metody dydaktyczne

M1	Obserwacja.
----	-------------

M2	Instruktaż.
M3	Praca w zespołach.
M4	Metoda przypadków (case study).

## 7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
<b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>	
Godziny wynikające z planu studiów	70
<b>Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta</b>	<b>70</b>
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	2

## 8. Metody oceny

### a. Ocena formująca

F1	Ocena w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji na podstawie obserwacji i rozmowy z opiekunem praktyk w miejscu odbywania praktyki.
F2	Ocena prowadzenia dokumentacji w dzienniczku praktyk wystawiona przez opiekuna praktyki w miejscu jej odbywania.

### b. Ocena podsumowująca

P1	Ocena pełnomocnika dziekana ds. praktyk studenckich na podstawie złożonego dziennika i sprawozdania z przebiegu praktyk.
----	--

### c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- obecność na praktykach zgodnie z regulaminem studiów.
- przygotowanie, rzetelne wykonywanie powierzonych obowiązków zgodnie z harmonogramem praktyk.
- prawidłowo wypełniony Dzienniczek praktyk wraz z oceną poświadczoną przez kierownika / dyrektora placówki oraz pisemnym sprawozdaniem z przebiegu praktyki.
- Student NIE otrzyma zaliczenia, gdy pomimo wskazówek i upomnień ze strony opiekuna:
  - nie okazuje tolerancji i szacunku dla postaw i zachowań pacjentów,
  - nie przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy.

## 9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Student nie zna podstawowych zagadnień z rozwoju osobniczego człowieka. Nie potrafi planować i dostosować żywienia do poszczególnych etapów rozwoju człowieka. Nie zna potrzeb dietetycznych osób aktywnych fizycznie, nie zna metod oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia osób aktywnych fizycznie, nie wie jakie działania interwencyjne powinny być podejmowane celem poprawy, czy korekty sposobu odżywiania sportowców.

na ocenę 3	Student posiada usystematyzowaną i ugruntowaną wiedzę na temat podstawowych zagadnień rozwoju osobniczego człowieka, potrafi odnieść swoją wiedzę do sportowców na różnym etapie rozwoju. Potrafi w podstawowy sposób zaplanować i dostosować żywienie do poszczególnych etapów rozwoju człowieka, także w odniesieniu do wieku sportowców. Zna i rozumie potrzeby dietetyczne osób aktywnych fizycznie, zna podstawowe metody oceny sposobu żywienia i stanu odżywiania osób aktywnych fizycznie, wie jakie działania interwencyjne powinny być podejmowane celem poprawy czy korekty sposobu żywienia sportowców. Układa proste plany żywieniowe z uwzględnieniem dyscypliny sportowej i wieku sportowca.
na ocenę 4	Student wykazuje się wysokim stopniem opanowania wymaganego materiału z możliwością popełniania drobnych błędów. Samodzielnie analizuje potrzeby żywieniowe sportowca i wykazuje się umiejętnością wykorzystywania wiedzy w przygotowywaniu planów żywieniowych. Swobodnie omawia zagadnienia związane z żywieniem sportowców w toku rozwoju i konieczności modyfikowania diety w zależności od indywidualnych potrzeb sportowca.
na ocenę 5	Student posiada bogatą wiedzę merytoryczną w zakresie omawianego materiału, nie popełnia błędów wynikających z niezrozumienia zagadnień z zakresu rozwoju osobniczego, konieczności brania go pod uwagę przy planowaniu żywienia sportowca oraz zna zasady postępowania dietetycznego wobec sportowców. Potrafi również wskazać interwencje oraz wytłumaczyć, dlaczego są one konieczne w diecie sportowca.
<b>Efekt uczenia się EK2</b>	
na ocenę 2	Student nie potrafi wyszukiwać i analizować informacji potrzebnych do edukacji żywieniowej w zakresie aktywności fizycznej. Nie potrafi udzielić porad dietetycznych i prowadzić dokumentacji w zakresie żywienia sportowca. Nie współpracuje z zespołem. Nie potrafi ocenić wyników podstawowych badań laboratoryjnych i prób wysiłkowych. Nie potrafi zaplanować zmian w żywieniu mogących usprawniać funkcjonowanie sportowca. Nie potrafi przeprowadzić wywiadu żywieniowego, zaplanować i wdrożyć odpowiedniego postępowania dietetycznego, ze szczególnym uwzględnieniem sportowców z chorobami dietozależnymi
na ocenę 3	Student w stopniu minimalnym, ale wystarczającym wykazuje się zrozumieniem dla potrzeb posiadania wiedzy z zakresu wielu dyscyplin umożliwiającej edukację żywieniową osób aktywnych fizycznie. Ma podstawową wiedzę i potrafi udzielić porad dietetycznych i prowadzić dokumentację w celu zapewnienia opieki nad sportowcem, zarówno indywidualnie, jak i w zespole. Potrafi przeprowadzić wywiad żywieniowy, ocenić podstawowe parametry laboratoryjne i wydolnościowe i wprowadzić odpowiednie korekty żywieniowe. Potrafi zaplanować i wdrożyć proste plany żywieniowe dla sportowców z chorobami dietozależnymi.
na ocenę 4	Student samodzielnie podejmuje próby doksztalcenia się, potrafi wyszukać potrzebne informacje, analizuje i wykorzystuje zdobyte informacje w celu edukacji żywieniowej osób aktywnych fizycznie. Udziela porady dietetyczne, układa plany żywieniowe, prowadzi dokumentację, potrafi współpracować z zespołem. Prowadzi wywiady żywieniowe, analizuje dostępne wyniki badań i bierze je pod uwagę układając plany żywieniowe sportowców. Przygotowuje plany żywieniowe dla sportowców o szczególnych wymaganiach zdrowotnych, lub wynikających ze specyfiki uprawianej dyscypliny sportu.

na ocenę 5	Student samodzielnie poszukuje nowych źródeł wiedzy, potrafi dokonać samooceny swoich osiągnięć, wyznacza dalsze kierunki kształcenia oraz w oparciu o wiedzę potrafi efektywnie edukować w zakresie żywienia sportowców z którymi pracuje. Potrafi samodzielnie wykonać pełen wywiad żywieniowy oraz analizę badań sportowca i z uwzględnieniem specyfiki treningu oraz dyscypliny sportu oraz zaawansowania, przygotować pełny plan żywieniowy dla osoby aktywnej. Potrafi także wytłumaczyć, dlaczego potrzebne są proponowane przez niego zmiany, wyjaśnić wpływ, jaki proponowane zmiany diety, będą miały na kondycję i samopoczucie sportowca, zarówno zdrowego jak i z chorobami dietozależnymi
<b>Efekt uczenia się EK3</b>	
na ocenę 2	Student nie potrafi w sposób samodzielny wykonać powierzonych zadań, ma problem z właściwą organizacją pracy własnej; ma problemy ze współdziałaniem i pracą w grupie.
na ocenę 3	Student potrafi samodzielnie i z poczuciem odpowiedzialności wykonywać powierzone zadania, jednakże ma problem z właściwą organizacją pracy; w sposób zadawalający potrafi obiektywnie formułować opinie na temat osoby powierzonej jego opiece dietetycznej; potrafi pracować i współdziałać w grupie, pamięta o społecznej, zawodowej i etycznej odpowiedzialności, przestrzeganiu praw pacjentów
na ocenę 4	Potrafi samodzielnie, w sposób zorganizowany i odpowiedzialny wykonywać powierzone zadania, pamiętając o przestrzeganiu praw pacjentów; dobrze i w sposób obiektywny formułuje opinie na temat osoby powierzonej jego opiece dietetycznej; potrafi pracować i współdziałać w grupie, pamiętając o społecznej, zawodowej i etycznej odpowiedzialności..
na ocenę 5	Student wzorowo w sposób samodzielny, zorganizowany i odpowiedzialny wykonuje powierzone zadania, pamiętając o przestrzeganiu praw pacjentów; bardzo dobrze i w sposób obiektywny formułuje opinie na temat osoby powierzonej jego opiece dietetycznej; świetnie pracuje i współdziała w grupie, pamiętając o społecznej, zawodowej i etycznej odpowiedzialności i nierzadko przejmując w niej funkcje kierownicze.

## 10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K_W10, K_W11 K_W12	C1, C2	ĆW1, ĆW5	M1– M3	F1, F2, P1
EK2	K_U01, K_U03 K_U05, K_U06 K_U07, K_U10	C1–C4	ĆW2–ĆW5	M1–M4	F1, F2, P1
EK3	K_K02, K_K03 K_K07, K_K08	C2–C4	ĆW2–ĆW5	M1–M4	F1, F2, P1

## 11. Wykaz piśmiennictwa

### a. Piśmiennictwo podstawowe

1.	Hasik J., Hryniewiecki L., Grzymisławski M., <i>Dietetyka</i> , PZWL, Warszawa 2006.
2.	Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Iwanow K., <i>Tabele składu i wartości odżywczej</i> , PZWL, Warszawa 2005.
3.	Ziemlański Ś., <i>Normy żywienia człowieka. Fizjologiczne podstawy</i> , PZWL, Warszawa 2001.

4.	Kozłowski S., Nazar K. (red.), <i>Wprowadzenie do fizjologii klinicznej</i> , PZWL, Warszawa 1999.
5.	Konturek S.J. (red.), <i>Fizjologia człowieka. Układ trawienny i wydzielanie wewnętrzne</i> , Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2000.
6.	Boon N. A., Colledge N. R., Walker B. R., <i>Choroby wewnętrzne Dawidsona</i> , Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2009.

**b. Piśmiennictwo uzupełniające**

1.	Bujko J. (red.), <i>Podstawy dietetyki</i> , SGGW, Warszawa 2006.
2.	Ciborowska H., Rudnicka A., <i>Dietetyka. Żywność zdrowego i chorego człowieka</i> , PZWL, Warszawa 2007.
3.	Gertig H., Duda G., <i>Żywność a zdrowie i prawo</i> , PZWL, Warszawa 2004.

**12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji**

.....  
(miejsowość, data)

(kierownik zakładu)

(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)