

OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA

Umiejscowienie w obszarach kształcenia: studia podyplomowe w zakresie Dietetyki w sporcie i odnowie biologicznej lokują się w obszarze nauk medycznych nauk o zdrowiu i nauk o kulturze fizycznej

Nazwa studiów: <u>DIETETYKA</u> <u>W SPORCIE I ODNOWIE BIOLOGICZNEJ</u>	
Typ studiów: DOSKONALĄCE	
Symbol	Efekty kształcenia dla studiów podyplomowych Absolwent:
WIEDZA	
K_W01	Ma wiedzę dotyczącą zasad racjonalnego żywienia osób aktywnych fizycznie oraz sportowców; zapotrzebowania na składniki energetyczne i odżywcze w zależności od charakteru dyscypliny sportowej ; zasad odżywiania w różnych okresach cyklu treningowego, dietetycznego wspomaganie zdolności wysiłkowych sportowca; równowagi wodnej organizmu i jej zaburzeń podczas wysiłku fizycznego, sposobów i metod zapobiegających odwodnieniu oraz metod nawadniania sportowców, osób aktywnych fizycznie
K_W02	Opisuje i wyjaśnia fizjologiczne zabezpieczenie energetyczne w wysiłku fizycznego osób aktywnych i sportowców; zapotrzebowanie energetyczne w czasie treningu i regeneracji organizmu; zapotrzebowanie energetyczne u osób aktywnych i

	sportowców kontrolujących masę ciała
K_W03	Rozumie i wyjaśnia strategie żywieniowe stosowane w różnych dyscyplinach sportowych, ze szczególnym uwzględnieniem dyscyplin, w których istotna jest waga zawodników oraz osób korzystających z klubów fitness
K_W04	Zna i rozumie: żywieniowe potrzeby specjalne młodego sportowca; kobiet w sporcie; żywieniowe potrzeby dotyczące sportów wytrzymałościowych i siłowych, żywieniowe potrzeby specjalne w zależności od pory roku i klimatu, żywieniowe potrzeby osób w rekreacji i odnowie biologicznej
K_W05	Wyjaśnia znaczenie wody, witamin, składników mineralnych i antyoksydantów w wysiłku fizycznym i ich znaczenie w żywieniu sportowców i osób aktywnych ruchowo
K_W06	Posiada podstawową wiedzę z zakresu zmian metabolicznych i fizjologicznych zachodzące podczas wysiłku fizycznego; wyczerpania zasobów energetycznych; przyrostu temperatury wewnętrznej; zaburzenia gospodarki elektrolitowej; przyczyn, przemęczenia i przetrenowania, podstawowych objawów przetrenowania, sposobów zapobiegania
K_W07	Posiada orientację z zakresu fizjologii i biochemii wysiłku fizycznego, teorii i metodyki trenowania szybkości, siły, wytrzymałości, koordynacji ruchowej, czynników warunkujących wynik sportowy, sterowania obciążeniami treningowymi, energetyki wysiłku fizycznego, obciążeń treningowych, ich klasyfikacji i rejestracji, zasad treningu zdrowotnego
K_W08	Rozróżnia dozwolone suplementy żywieniowe stosowane we wspomaganie zdolności wysiłkowych sportowca od niedozwolonych, środki o udowodnionej skuteczności od środków o nieudowodnionej skuteczności; środki skuteczne od nieskutecznych
K_W09	Ma wiedzę dotyczącą substancji pochodzenia roślinnego i możliwości ich wykorzystania w sporcie; dozwolonych, substancji uzależniających stosowanych w sporcie i rekreacji
K_W10	Charakteryzuje powikłania zdrowotne stosowania środków i zabiegów dietetycznych niebezpiecznych i zabronionych

K_W11	Wyjaśnia mechanizmy działania środków ergogenicznych w organizmie
K_W12	Zna podstawowe regulacje prawne dotyczące dostępnych , legalnych, bezpiecznych i skutecznych metod wspomagających zdolności wysiłkowe organizmu, poprawiających sylwetkę
K_W013	Rozpoznaje psychologiczne i etyczne problemy wykonywania zawodu dietetyka
K_W014	Przedstawia zasady promocji zdrowia i zdrowego trybu życia
UMIEJĘTNOŚCI	
K_U01	Potrafi poprzez zabiegi żywieniowe zwiększyć wytrzymałość , siłę i wydolność sportowców i osób trenujących na poziomie amatorskim
K_U02	Ma umiejętność obliczenia zapotrzebowania kalorycznego oraz zapotrzebowania na węglowodany i białko u zawodników lub osób aktywnych fizycznie w zależności od uprawianej dyscypliny sportowej, okresu cyklu treningowego, wieku i płci.
K_U03	Potrafi organizować spotkania i wykłady edukacyjne w kierunku promocji zdrowego i bezpiecznego odżywiania sportowców i osób aktywnych fizycznie
K_U4	Planuje jadłospisy w żywieniu zbiorowym i indywidualnym
K_U5	Formułuje wnioski co do zawartości indywidualnej optymalnej diety na podstawie wywiadu

K_U6	Przekazuje informacje na temat diet i racjonalnego żywienia
K_U7	Interpretuje wyniki badań wskaźników fizjologicznych i biochemicznych wysiłku fizycznego i wykorzystuje je do postępowania dietetycznego
K_U8	Wybiera adekwatne metody nawodnienia i uzupełnienia mikro i makroskładników osób aktywnych fizycznie i sportowców
K_U9	Potrafi sporządzić całodzienny plan żywieniowy, dzięki któremu zależnie od potrzeb, osoba aktywna fizycznie lub sportowiec zredukuje albo podwyższy masę ciała, zredukuje tkankę tłuszczową, podwyższy masę mięśniową lub wytrzymałość, lepiej przygotuje się do zawodów, poprawi skuteczność odnowy biologicznej.
K_U10	Projektuje plany żywieniowe dla sportowców w grach zespołowych i dyscyplinach indywidualnych, dla osób trenujących w klubach fitness i siłowni, osób przebywających w ośrodkach odnowy biologicznej
K_U11	Stosuje programy dietetyczne w celu skomponowania diety dla sportowców, osób aktywnych fizycznie o specjalnych wymaganiach żywieniowych
K_U12	Potrafi organizować spotkania i wykłady edukacyjne w kierunku promocji zdrowego i bezpiecznego odżywiania sportowców i osób aktywnych fizycznie
KOMPETENCJE SPOŁECZNE	
K_K01	Ma świadomość własnych ograniczeń i wie kiedy zwrócić się do ekspertów
K_K02	Potrafi odpowiednio określić priorytety służące realizacji określonego przez siebie lub innych zadania

K_K03	Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia, w tym przestrzega zasad bezpieczeństwa
K_K04	Zachowuje racjonalny krytycyzm w ocenie korzyści ze stosowania suplementów diety
K_K05	Wykazuje się odpowiedzialnością w stosowaniu „modnych diet” w swojej praktyce zawodowej Wykazuje się odpowiedzialnością w stosowaniu „modnych diet” w swojej praktyce zawodowej
K_K06	Potrafi przekonywać do własnego zdania i negocjować
K_K07	Śledzi nowości i na bieżąco uzupełnia informacje w zakresie technologii żywności