

**Uchwała Nr 52 /2016**  
**Senatu Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Tarnowie**  
**z dnia 13 maja 2016 roku**

**w sprawie utworzenia w Instytucie Ochrony Zdrowia studiów podyplomowych**  
**„Żywienie w sporcie, rekreacji i odnowie biologicznej” – od roku akademickiego 2016/2017**

Na podstawie art. 6 ust. 1 pkt 5 ustawy z dnia 27 lipca 2005 r. - Prawo o szkolnictwie wyższym (t.j. Dz. U. z 2012 r., poz. 572 z późn. zm.), § 7 ust. 4 Statutu Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Tarnowie (t.j. przyjęty Uchwałą Nr 11/2015 Senatu Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Tarnowie z dnia 20 marca 2015 r.) oraz w związku z § 2 ust. 1 Regulaminu Studiów Podyplomowych Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Tarnowie (t.j. przyjęty Uchwałą Nr 27/2014 Senatu Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Tarnowie z dnia 3 lipca 2014 r.) Senat Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Tarnowie uchwala, co następuje:

§ 1.

Od roku akademickiego 2016/2017 uruchamia się studia podyplomowe „Żywienie w sporcie, rekreacji i odnowie biologicznej”.

§ 2.

Senat Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Tarnowie zatwierdza plan studiów (Załącznik nr 1), program kształcenia (Załącznik nr 2) oraz efekty kształcenia (Załącznik nr 3) ww. studiów podyplomowych.

§3.

Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

**R E K T O R**  
*Laska*

*dr hab. inż. Jadwiga Laska, prof PWSZ*

**Załącznik nr 1.**

**Plan studiów: Żywnienie w sporcie, rekreacji i odnowie biologicznej**

Nr	Nazwa przedmiotu	Ilość godzin				
		Suma	I semestr		II semestr	
			w	ć	w	ć
1.	Anatomia i fizjologia układu pokarmowego	10	10			
2.	Biochemia	20	10	10		
3.	Fizjologia wysiłku u osób o zwiększonej aktywności fizycznej od wieku dziecięcego do późnej dojrzałości	15	5	10		
4.	Podstawy kinezylogii	20	10	10		
5.	Żywnienie człowieka w różnych okresach życia w zdrowiu i chorobie	25	10	15		
6.	Zagrożenia ze strony żywności o niewłaściwej jakości zdrowotnej	30	10	20		
7.	Planowanie żywienia w sporcie i rekreacji w poszczególnych okresach treningowych	40			10	30
8.	Doping a aktywność fizyczna	5			5	
9.	Kliniczny zarys chorób dietozależnych	10			5	5
10.	Odnowa biologiczna i wybrane zabiegi fizykoterapeutyczne	40	10	15		15
11.	Uprawnienia osób zajmujących się doradztwem żywieniowym	5			5	
12.	Środki specjalnego przeznaczenia żywieniowego	10		10		
13.	Cele i zagrożenia ze strony suplementacji	10			10	
14.	Behawioralne uwarunkowania żywienia	10				10
15.	Promocja zdrowia i edukacja żywieniowa	10			10	
	<b>Razem</b>	<b>260</b>	<b>65</b>	<b>90</b>	<b>45</b>	<b>60</b>
	Obrona pracy dyplomowej kończy kształcenie podyplomowe.					

**Czas trwania studiów: 2 semestry – 260 godzin.** Wykłady stanowią 110 h, natomiast ćwiczenia 150 h.

**Załącznik nr 2.**

### **Program kształcenia na Studiach Podyplomowych**

<b>Jednostka prowadząca studia podyplomowe</b>	IOZ PWSZ w Tarnowie.
<b>Nazwa studiów</b>	Żywnienie w sporcie, rekreacji i odnowie biologicznej.
<b>Typ studiów</b>	Kwalifikacyjny, absolwenci otrzymają świadectwo ukończenia studiów podyplomowych PWSZ w Tarnowie z wykazem przedmiotów oraz średnią ocen. Dokument ten jest wyrazem pogłębienia wiadomości oraz podniesienia kwalifikacji. Dz. U. nr 44 z poz. 520).
<b>Oplata za studia</b>	2800, 00 PLN W załączniku kosztorys
<b>Określenie obszaru kształcenia, do którego przyporządkowane są studia podyplomowe</b>	Kształcenie w zakresie obszaru nauk medycznych, nauk o zdrowiu oraz nauk o kulturze fizycznej.
<b>Język studiów podyplomowych</b>	W całości w języku polskim.
<b>Imię i nazwisko kierownika studiów</b>	Wiesław Wojtanowski, <a href="mailto:wojtan48@wp.pl">wojtan48@wp.pl</a> tel: 509 521 088
<b>Informacje o studiach</b>	<p>1. dane jednostki prowadzącej :</p> <p>Instytut Ochrony Zdrowia ul. Mickiewicza 8 33–100 Tarnów tel: (014) 6316561</p> <p>2. terminy pracy sekretariatu i dostępne materiały:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• plany studiów,</li><li>• harmonogramy,</li><li>• sylabusy przedmiotów,</li><li>• dyżury wykładowców.</li></ul> <p>3. dokumenty wymagane od kandydata:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• wypełniony formularz zgłoszeniowy,</li><li>• odpis lub poświadczoną przez Uczelnię kopię dyplomu ukończenia studiów wyższych,</li><li>• inne wymagane dokumenty związane ze specyfiką studiów podyplomowych określone w zasadach rekrutacji,</li><li>• poświadczoną przez Uczelnię kopię</li></ul>

	<p>dowodu osobistego lub innego dokumentu potwierdzającego tożsamość kandydata na studia</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• aktualne 2 fotografie kandydata,</li> <li>• potwierdzenie uiszczenia kwoty wpisowego.</li> </ul> <p>4. Harmonogram: wysyłany jest do słuchaczy na co najmniej dwa tygodnie przed planowanym terminem rozpoczęcia zajęć.</p>
<b>Ogólne cele kształcenia</b>	Celem studiów jest zdobycie wiedzy, a także umiejętności i kompetencji społecznych dotyczących zasad żywienia, wspomagania dietetycznego i edukacji żywieniowej u osób w różnym wieku, uprawiających różnorodne dyscypliny sportowe, aktywnych fizycznie oraz w odnowie biologicznej.
<b>Związek efektów kształcenia z misją i strategią uczelni</b>	Zakładane efekty kształcenia korespondują z misją i strategią Uczelni w zakresie prowadzenia edukacji praktycznej z uwzględnieniem lokalnych potrzeb i zmieniających się uwarunkowań rynku pracy.
<b>Różnice w stosunku do innych studiów podyplomowych o podobnych celach i efektach kształcenia na uczelni</b>	Brak takich studiów.
<b>Wymagani wstępne</b>	Studia są skierowane do wszystkich absolwentów szkół wyższych, a w szczególności do nauczycieli wychowania fizycznego, trenerów, fizjoterapeutów, pracowników ośrodków sportowo-rekreacyjnych i odnowy biologicznej.
<b>Zasady rekrutacji</b>	Ukończone co najmniej studia licencjackie. Rekrutacja odbędzie się na zasadzie kolejności zgłoszeń.
<b>Limit przyjęć</b>	Od 18 – 60.
<b>Liczba punktów ECTS</b>	30
<b>Liczba semestrów</b>	2
<b>Opis zakładanych efektów kształcenia</b>	Zał. nr 3.
<b>Plan studiów</b>	Załącznik nr 1 Wg wzoru w zał. nr 1. Wykaz modułów kształcenia z ich przyporządkowaniem do poszczególnych semestrów, przypisanymi do modułów punktami ECTS, liczbą godzin kontaktowych (w przypadku modułów, których realizacja wymaga bezpośredniego kontaktu nauczycieli akademickich i studentów), zaznaczeniem modułów obowiązkowych oraz podlegających wyborowi przez studenta, określeniem rodzaju oceny podsumowującej w module kształcenia.

<b>Sylabusy poszczególnych modułów kształcenia składających się na studia podyplomowe</b>	Zał. nr 4.
<b>Wymogi związane z ukończeniem studiów</b>	Praca/egzamin. Obrona pracy dyplomowej przed komisją egzaminacyjną. Praca może być tworzona zespołowo (2-3 osoby). Ponadto zdobycie pozytywnych ocen z zaliczeń i egzaminów z przedmiotów wchodzących w skład programu studiów.
<b>Opis wewnętrznego systemu zapewnienia jakości kształcenia</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dobór kadry z uwzględnieniem doświadczeń praktycznych.</li> <li>2. Weryfikacja sylabusów pod kątem ich zgodności z opracowanymi efektami kształcenia.</li> <li>3. Monitorowanie przez kierownika studiów terminowości odbywania zajęć, realizowania programu oraz zasad zaliczania przedmiotów.</li> <li>4. Przeprowadzanie ankiet ewaluacyjnych oceniających program studiów, dobór kadry dydaktycznej, jakość kształcenia i organizację studiów.</li> <li>5. Pozostałe kwestie uregulowane są w Instytutowej procedurze weryfikacji zakładanych efektów kształcenia.</li> </ol>

**Program studiów: Żywnienie w sporcie, rekreacji i odnowie biologicznej**

Nr	Nazwa przedmiotu	Rozkład godzin zajęć				Pkt. ECTS	Odniesienia do podyplomowych efektów kształcenia	
		Suma	I semestr		II semestr			
			w	ć	w	ć		
1.	Anatomia i fizjologia układu pokarmowego	10	10			2	K-W01, K_W04,K-U06, K_K01	
2.	Biochemia	20	10	10		2	K-W01, K-U01, K-K03	
3.	Fizjologia wysiłku u osób o zwiększonej aktywności fizycznej od wieku dziecięcego do późnej dojrzałości	15	5	10		2	K-W01, K-W02 K-U02, K-K03	
4.	Podstawy kinezylogii	20	10	10		2	K-W01, K-U02	
5.	Żywnienie człowieka w różnych okresach życia w zdrowiu i chorobie	25	10	15		3	K-W02, K-W03, K-W04, K-U01, K-U03, K-U05, K-K01, K-K05	
6.	Zagrożenia ze strony żywności o niewłaściwej jakości zdrowotnej	30	10	20		3	K-W03, K-W05, K-U04, K-K01	
7.	Planowanie żywienia w sporcie i rekreacji w poszczególnych okresach treningowych	40			10	30	3	K-W01,K-W02, K-W06, K-U01, K-U02, K-U03, K-K01, K-K05
8.	Doping a aktywność fizyczna	5			5		1	K-W06, K-U02, K-U05, K-K02, K-K05
9.	Kliniczny zarys chorób dietozależnych	10			5	5	2	K-W03, K-K05, K-U04, K-K05
10.	Odnowa biologiczna i wybrane zabiegi fizykoterapeutyczne	40	10	15		15	3	K-W01K-W02, K_U01,K_U02, K_U03, K_K01,
11.	Uprawnienia osób zajmujących się doradztwem żywieniowym	5			5		1	K_W02, K-U01, K-U04, K-U05, K_K03, K_K06
12.	Środki specjalnego przeznaczenia żywieniowego	10		10			2	K_W03,K_W06K _U02,K_U05,K_ K01,
13.	Cele i zagrożenia ze strony suplementacji	10			10		2	K_W06, K_U05, K_U06, K_K05
14.	Behawioralne uwarunkowania żywienia	10				10	2	K-W04, K_U05, K_K05
15.	Promocja zdrowia i edukacja żywieniowa	10			10		2	K-W02, K-W05, K-W06, K-U03, K-U04, K-U05, K-U06, K_K03,K_K05, K_K06
	Razem 270 godzin:	260	75	80	45	70	32	
	Obrona pracy dyplomowej kończy kształcenie podyplomowe.							

<b>Podyplomowe efekty kształcenia:</b>	
<b>Symbol</b>	<b>Wiedza</b>
K_W01	Posiada wiedzę z anatomii, fizjologii i biochemii układu pokarmowego. Zna podstawy fizjologii wysiłku fizycznego oraz uwarunkowania genetyczne i środowiskowe potencjału motorycznego człowieka.
K_W02	Zna szczegółowe wymogi żywieniowe w sporcie rekreacji i odnowie biologicznej, posiada wiedzę w zakresie żywienia w różnych okresach życia. Wie jakie są aspekty prawne pracy dietetyka. Posiada wiedzę na temat planowania odnowy biologicznej i stosowania zabiegów fizykoterapeutycznych.
K_W03	Zna mechanizmy reakcji chemicznych i biochemicznych, w tym zasady katalizy enzymatycznej. Zna rodzaje żywności, skład oraz wartość energetyczną i odżywczą produktów spożywczych, a także toksyczność niektórych pokarmów i ich wpływ na zdrowie.
K_W04	Umie ocenić wpływ składników odżywczych na funkcjonowanie poszczególnych układów ludzkiego ciała. Zna zasady i terapie stosowane w psychodietetyce.
K_W05	Zna objawy i przyczyny wybranych zaburzeń i zmian chorobowych, Dysponuje wiedzą dotyczącą zasad dietoprofilaktyki chorób żywieniowo zależnych oraz wspomagania dietetycznego.
K_W06	Ma wiedzę o różnych czynnikach wpływających na preferencje żywieniowe. Zna mechanizmy doping, suplementacji, działania leków i ich interakcji ze składnikami pokarmowymi.
<b>Umiejętności</b>	
K_U01	Potrafi prowadzić edukację żywieniową i doradztwo żywieniowe dla osób podejmujących sportową i rekreacyjną aktywność fizyczną, posługiwać się zaawansowanym technicznie sprzętem i aparaturą stosowaną w zakresie żywienia.
K_U02	Potrafi stosować fizjologiczne zasady wysiłku.
K_U03	Potrafi wskazać, ocenić i zastosować działania zachowujące zdrowie, zgrabną sylwetkę i wysoką wydolność fizyczną. Umie przeprowadzić postępowanie w normalizacji masy ciała ( w tym bezpiecznego i zdrowego odchudzania).
K_U04	Posiada umiejętności z zakresu profilaktyki chorób dietozależnych, takich jak otyłość, cukrzyca, nadciśnienie, choroby układu krążenia, alergie pokarmowe.
K_U05	Posiada umiejętność oceny, planowania żywienia oraz strategii dietetycznych i suplementacyjnych. Umie przygotować posiłki, ocenić stan odżywienia, a także zapotrzebowanie na makro- i mikroskładniki odżywcze wśród osób o zwiększonej aktywności fizycznej
K_U06	Potrafi przekonać do zdrowego stylu odżywiania.
<b>Kompetencje społeczne</b>	
K_K01	Rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie, doskonali wiedzę z zakresu żywienia człowieka i dietetyki w połączeniu z wiedzą z innych dyscyplin w obszarze nauk o zdrowiu i nauk społecznych.
K_K02	Odrzuca zachowania nieetyczne w działalności zawodowej i osobistej oraz opiera swoje działania o obowiązujące uregulowania prawne.
K_K03	Jest przygotowany do pełnienia roli animatora czasu wolnego oraz pracy ze

	sportowcami i osobami rekreacyjnie trenującymi wybrane dyscypliny.
K_K04	Okazuje dbałość o prestiż związany z wykonywaniem zawodu, współtworzy programy edukacyjne o charakterze rekreacyjno-sportowym.
K_K05	Demonstruje postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną. Wdraża zasady zdrowego stylu życia, przygotowuje osoby aktywne fizycznie do regeneracji organizmu po wysiłku. Przyjmuje rolę promotora zachowań rekreacyjnych i zdrowotnych w środowisku lokalnym.
K_K06	Realizując zadania w zespołach uwzględnia obowiązujące akty prawne i odpowiada za bezpieczeństwo i zdrowie uczestników.