

**KARTA PRZEDMIOTU – II ROK**  
**Rok akademicki 2024/2025**

|                                  |                    |                                                                               |
|----------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kod przedmiotu</b>            | 0114.7.WF2.FI2.ŻWT |                                                                               |
| <b>Nazwa przedmiotu w języku</b> | polskim            | <b>Żywieniowe wspomaganie treningu</b><br><i>Nutritional support training</i> |
|                                  | angielskim         |                                                                               |

**1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

|                                                   |                                       |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>1.1. Kierunek studiów</b>                      | Wychowanie Fizyczne                   |
| <b>1.2. Forma studiów</b>                         | stacjonarne/ niestacjonarne           |
| <b>1.3. Poziom studiów</b>                        | drugiego stopnia                      |
| <b>1.4. Profil studiów*</b>                       | praktyczny                            |
| <b>1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu</b> | dr Kamila Sobaś, mgr Dorota Wawrzycka |
| <b>1.6. Kontakt</b>                               | kamila.sobas@ujk.edu.pl               |

**2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

|                                |                                                             |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>2.1. Język wykładowy</b>    | polski                                                      |
| <b>2.2. Wymagania wstępne*</b> | elementarna wiedza z zakresu żywienia człowieka, fizjologia |

**3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

|                                      |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3.1. Forma zajęć</b>              | wykład                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>3.2. Miejsce realizacji zajęć</b> | zajęcia w pomieszczeniach CM UJK                            |                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>3.3. Forma zaliczenia zajęć</b>   | zaliczenie z oceną                                          |                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>3.4. Metody dydaktyczne</b>       | wykład informacyjny wspomagany komputerowo, konwersatoryjny |                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>3.5. Wykaz literatury</b>         | <b>podstawowa</b>                                           | 1. Ciborowska H., Rudnicka A. <i>Dietetyka</i> , PZWŁ, Warszawa 2016.<br>2. Celejowa I. <i>Żywienie w sporcie</i> . PZWŁ, Warszawa 2014.<br>3. Jarosz M. (red.). <i>Normy żywienia dla populacji polskiej i ich zastosowanie</i> . NIZP-PZH, Warszawa, 2020. |
|                                      | <b>uzupełniająca</b>                                        | 1. Frączek B., Krzywański J., Kryštofiak H. <i>Dietetyka sportowa</i> . PZWŁ, Warszawa, 2021.                                                                                                                                                                |

**4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</b><br><i>Wykłady:</i><br><b>C1.</b> Przekazanie wiedzy w zakresie roli węglowodanów, białek, tłuszczów, witamin, składników mineralnych i płynów w wysiłku fizycznym.<br><b>C2.</b> Przekazanie wiedzy potrzebnej do prowadzenia edukacji żywieniowej osób aktywnych fizycznie.                                                                               |  |
| <b>4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)</b><br><i>Wykłady:</i><br>1. Specyfika żywienia sportowców w okresie treningów, zawodów i odnowy (żywienie w okresie treningu i w okresie zawodów).<br>2. Pora, częstotliwość i rodzaj posiłków podczas treningów i zawodów.<br>3. Odżywki w sporcie.<br>4. Regulowanie masy ciała w sporcie: racjonalna dieta odchudzająca, dieta zwiększająca masę ciała). |  |

**4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się**

| <b>Efekt</b>                               | <b>Student, który zaliczył przedmiot</b>                                                                                                       | <b>Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się</b> |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <b>w zakresie WIEDZY:</b>                  |                                                                                                                                                |                                                        |
| W01                                        | Posiada rozszerzoną wiedzę na temat wpływu żywienia na zmiany zachodzące w budowie i czynnościach organizmu ludzkiego.                         | WF2P_W08<br>NAU2_W06                                   |
| <b>w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:</b>            |                                                                                                                                                |                                                        |
| U01                                        | Potrafi analizować i interpretować wskaźniki dotyczące zapotrzebowania żywieniowego sportowców w celu zastosowania odpowiedniej suplementacji. | WF2P_U01                                               |
| U02                                        | Potrafi właściwie dobrać i wykorzystać urządzenia pomiarowe stosowane w żywieniu w sporcie.                                                    | WF2P_U03                                               |
| <b>w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b> |                                                                                                                                                |                                                        |
| K01                                        | Stosuje zasady etyki w aplikowaniu zaleceń żywieniowych.                                                                                       | WF2P_K03                                               |

| 4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się |                          |   |     |             |   |     |             |   |     |             |   |     |             |   |     |             |   |     |  |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---|-----|-------------|---|-----|-------------|---|-----|-------------|---|-----|-------------|---|-----|-------------|---|-----|--|
| Efekty przedmiotowe (symbol)                                            | Sposób weryfikacji (+/-) |   |     |             |   |     |             |   |     |             |   |     |             |   |     |             |   |     |  |
|                                                                         | Aktywność na zajęciach   |   |     | Kolokwium   |   |     |             |   |     |             |   |     |             |   |     |             |   |     |  |
|                                                                         | Forma zajęć              |   |     | Forma zajęć |   |     | Forma zajęć |   |     | Forma zajęć |   |     | Forma zajęć |   |     | Forma zajęć |   |     |  |
|                                                                         | W                        | C | ... | W           | C | ... | W           | C | ... | W           | C | ... | W           | C | ... | W           | C | ... |  |
| W01                                                                     | +                        |   |     | +           |   |     |             |   |     |             |   |     |             |   |     |             |   |     |  |
| U01                                                                     | +                        |   |     | +           |   |     |             |   |     |             |   |     |             |   |     |             |   |     |  |
| U02                                                                     | +                        |   |     | +           |   |     |             |   |     |             |   |     |             |   |     |             |   |     |  |
| K01                                                                     | +                        |   |     |             |   |     |             |   |     |             |   |     |             |   |     |             |   |     |  |

| 4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się |       |                                                                     |
|-------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------|
| Forma zajęć                                                 | Ocena | Kryterium oceny                                                     |
| wykład (W)                                                  | 3     | 61-68% poprawnych odpowiedzi z kolokwium i aktywność na zajęciach.  |
|                                                             | 3,5   | 69-76% poprawnych odpowiedzi z kolokwium i aktywność na zajęciach.  |
|                                                             | 4     | 77-84% poprawnych odpowiedzi z kolokwium i aktywność na zajęciach.  |
|                                                             | 4,5   | 85-92% poprawnych odpowiedzi z kolokwium i aktywność na zajęciach.  |
|                                                             | 5     | 93-100% poprawnych odpowiedzi z kolokwium i aktywność na zajęciach. |

#### 5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

| Kategoria                                                                              | Obciążenie studenta |                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------|
|                                                                                        | Studia stacjonarne  | Studia niestacjonarne |
| LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/ | 15                  | 10                    |
| Udział w wykładach                                                                     | 15                  | 10                    |
| SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/                                     | 10                  | 15                    |
| Przygotowanie do wykładu                                                               | 5                   | 5                     |
| Przygotowanie projektu                                                                 | 5                   | 10                    |
| <b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>                                                            | <b>25</b>           | <b>25</b>             |
| <b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>                                                        | <b>1</b>            | <b>1</b>              |

*Przyjmuję do realizacji* (data i podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....