

## KARTA PRZEDMIOTU – II ROK

### Rok akademicki 2024/2025

|                                  |                       |                                                                                             |
|----------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kod przedmiotu</b>            | 0114.7.WF2.FII6.DiSwS |                                                                                             |
| <b>Nazwa przedmiotu w języku</b> | polskim               | <b>Dietetyka i suplementacja w sporcie</b><br><i>Dietetics and supplementation in sport</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             |
| <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> | podstawowa wiedza z zakresu żywienia człowieka, fizjologii |

#### 3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

|                                      |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3.1. Forma zajęć</b>              | wykład, ćwiczenia                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <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>                                           | <ol style="list-style-type: none"> <li>Frączek B., Krzywański J., Krysztofiak H. <i>Dietetyka sportowa</i>. PZWL, Warszawa, 2021.</li> <li>Celejowa I. <i>Żywienie w sporcie</i>. PWN, Warszawa, 2014.</li> <li>Chojnacki J., Klupinska G. <i>Dietetyka kliniczna</i>. ELSEVIER, URBAN &amp; PARTNER, 2014.</li> </ol>                                                  |
|                                      | <b>uzupełniająca</b>                                        | <ol style="list-style-type: none"> <li>Bean A. <i>Żywienie w sporcie</i>. ZYSK I S-KA, Poznań, 2014.</li> <li>Jarosz M. (red.). <i>Normy żywienia dla populacji polskiej i ich zastosowanie</i>. NIZP-PZH, Warszawa, 2020.</li> <li><a href="https://www.active.com/fitness/calculators/nutrition">https://www.active.com/fitness/calculators/nutrition</a>.</li> </ol> |

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</b></p> <p><b>Wykłady:</b></p> <p><b>C1.</b> Przekazanie wiedzy w zakresie roli węglowodanów, białek, tłuszczów, witamin, składników mineralnych i płynów w wysiłku fizycznym.</p> <p><b>C2.</b> Przekazanie wiedzy potrzebnej do prowadzenia edukacji żywieniowej osób aktywnych fizycznie.</p> <p><b>Ćwiczenia:</b></p> <p><b>C1.</b> Kształtowanie umiejętności komponowania i bilansowania diety dla osób w warunkach zwiększonego wysiłku fizycznego.</p> <p><b>C2.</b> Kształtowanie umiejętności doradztwa dietetycznego w rekreacyjnej aktywności fizycznej.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p><b>4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)</b></p> <p><b>Wykłady:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Specyfika żywienia sportowców w okresie treningów, zawodów i odnowy (żywienie w okresie treningu i w okresie zawodów).</li> <li>Pora, częstotliwość i rodzaj posiłków podczas treningów i zawodów.</li> <li>Odżywki w sporcie.</li> <li>Regulowanie masy ciała w sporcie: racjonalna dieta odchudzająca, dieta zwiększająca masę ciała).</li> </ol> <p><b>Ćwiczenia:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ustalanie zapotrzebowania energetycznego osób podejmujących aktywność fizyczną.</li> <li>Rola węglowodanów, białek, tłuszczów, witamin, składników mineralnych i płynów w wysiłku fizycznym.</li> <li>Komponowanie i bilansowanie diety dla osób w warunkach zwiększonego wysiłku fizycznego. Poradnictwo dietetyczne dla osób aktywnych fizycznie.</li> </ol> |

#### 4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

| Efekt                                      | Student, który zaliczył przedmiot                                                                                                              | Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| w zakresie <b>WIEDZY:</b>                  |                                                                                                                                                |                                                 |
| W01                                        | Posiada rozszerzoną wiedzę na temat wpływu żywienia na zmiany zachodzące w budowie i czynnościach organizmu ludzkiego.                         | WF2P_W08                                        |
| W02                                        | Zna fachową terminologię z zakresu żywienia i suplementacji w obszarze aktywności fizycznej                                                    | WF2P_W09                                        |
| w zakresie <b>UMIEJĘTNOŚCI:</b>            |                                                                                                                                                |                                                 |
| U01                                        | Potrafi analizować i interpretować wskaźniki dotyczące zapotrzebowania żywieniowego sportowców w celu zastosowania odpowiedniej suplementacji. | WF2P_U01                                        |
| U02                                        | Potrafi zaproponować szczegółowe zalecenia dietetyczne dla osób aktywnych fizycznie.                                                           | WF2P_U03                                        |
| w zakresie <b>KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b> |                                                                                                                                                |                                                 |
| K01                                        | Jest świadomy konieczności konsultowania problemów związanych z żywieniem sportowców z lekarzami, trenerami i fizjoterapeutami.                | WF2P_K03                                        |

#### 4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

| Efekty przedmiotowe (symbol) | Sposób weryfikacji (+/-) |   |     |             |   |     |                |   |     |             |   |     |             |   |     |             |   |     |
|------------------------------|--------------------------|---|-----|-------------|---|-----|----------------|---|-----|-------------|---|-----|-------------|---|-----|-------------|---|-----|
|                              | Aktywność na zajęciach   |   |     | Kolokwium   |   |     | Praca w grupie |   |     |             |   |     |             |   |     |             |   |     |
|                              | 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                          | +                        |   |     | +           |   |     |                | + |     |             |   |     |             |   |     |             |   |     |
| W02                          | +                        |   |     | +           |   |     |                | + |     |             |   |     |             |   |     |             |   |     |
| 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. |
| ćwiczenia (Ć) | 3     | 61-68% jako średnia z aktywności na zajęciach oraz pracy w grupie.  |
|               | 3,5   | 69-76% jako średnia z aktywności na zajęciach oraz pracy w grupie.  |
|               | 4     | 77-84% jako średnia z aktywności na zajęciach oraz pracy w grupie.  |
|               | 4,5   | 85-92% jako średnia z aktywności na zajęciach oraz pracy w grupie.  |
|               | 5     | 93-100% jako średnia z aktywności na zajęciach oraz pracy w grupie. |

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

| Kategoria                                                                              | Obciążenie studenta |                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------|
|                                                                                        | Studia stacjonarne  | Studia niestacjonarne |
| LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/ | 30                  | 20                    |
| Udział w wykładach                                                                     | 15                  | 10                    |
| Udział w ćwiczeniach                                                                   | 15                  | 10                    |
| SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/                                     | 20                  | 30                    |
| Przygotowanie do wykładu                                                               | 5                   | 5                     |
| Przygotowanie projektu                                                                 | 5                   | 10                    |
| Przygotowanie do ćwiczeń                                                               | 10                  | 15                    |
| <b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>                                                            | <b>50</b>           | <b>50</b>             |
| <b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>                                                        | <b>2</b>            | <b>2</b>              |

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

.....