

KARTA PRZEDMIOTU – II ROK

Rok akademicki 2025/2026

Kod przedmiotu	0114.7.WF2.FI2.ŻWT	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Żywnościowe wspomaganie treningu <i>Nutritional support training</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

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

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	polski
2.2. Wymagania wstępne*	elementarna wiedza z zakresu żywienia człowieka, fizjologia

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	wykład	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	zajęcia w pomieszczeniach CM UJK	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	wykład informacyjny wspomagany komputerowo, konwersatoryjny	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. Ciborowska H, Rudnicka A. Dietetyka. Wyd. PZWL. Warszawa 2016. 2. Celejowa I. Żywnienie w sporcie. Wyd. PZWL. Warszawa 2014. 3. Jarosz M. (red.). Normy żywienia dla populacji polskiej i ich zastosowanie. NIZP-PZH. Warszawa, 2020.
	uzupełniająca	1. Frączek B, Krzywański J, Krysztofiak H. Dietetyka sportowa. PZWL. Warszawa 2021. 2. Kunachowicz H, Nadolna I, Przygoda B, Iwanow K. Tabele składu i wartości odżywczej żywności. PZWL. Warszawa 2020. 3. Gacek M. red. Żywnienie i suplementacja w sporcie i rekreacji ruchowej. WZKS. Kraków 2016.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
Wykłady: C1. Przekazanie wiedzy w zakresie roli węglowodanów, białek, tłuszczów, witamin, składników mineralnych i płynów w wysiłku fizycznym. Przekazanie wiedzy potrzebnej do prowadzenia edukacji żywieniowej osób aktywnych fizycznie. C2. Student potrafi planować i dobierać odpowiednie posiłki oraz odżywki dla sportowców w zależności od rodzaju treningu, okresu startowego i celów fizjologicznych, a także stosować strategie racjonalnej regulacji masy ciała. C3. Student potrafi współpracować i doradzać innym w zakresie prawidłowego żywienia sportowego, promując zdrowe nawyki żywieniowe i odpowiedzialne podejście do diety w grupie sportowej.
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)
Wykłady: - Specyfika żywienia sportowców w okresie treningów, zawodów i odnowy (żywienie w okresie treningu i w okresie zawodów). - Pora, częstotliwość i rodzaj posiłków podczas treningów i zawodów. - Odżywki w sporcie. - Regulowanie masy ciała w sporcie: racjonalna dieta odchudzająca, dieta zwiększająca masę ciała).

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	Posiada rozszerzoną wiedzę na temat wpływu żywienia na zmiany zachodzące w budowie i czynnościach organizmu ludzkiego.	WF2P_W08 NAU2_W06
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
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 żywieniu w sporcie.	WF2P_U03
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
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			Forma zajęć		
	W	C	...	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
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	25	25
PUNKTY ECTS za przedmiot	1	1

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

.....