

KARTA PRZEDMIOTU – II ROK

Rok akademicki 2025/2026

Kod przedmiotu	0114.7.WF2.FII6.DiSwS	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Dietetyka i suplementacja w sporcie <i>Dietetics and supplementation in sport</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

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

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	<i>polski</i>
2.2. Wymagania wstępne*	<i>podstawowa wiedza z zakresu żywienia człowieka, fizjologii</i>

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	<i>wykład, ćwiczenia</i>	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	<i>zajęcia w pomieszczeniach CM UJK</i>	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	<i>zaliczenie z oceną</i>	
3.4. Metody dydaktyczne	<i>wykład informacyjny wspomagany komputerowo, konwersatoryjny</i>	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	<i>Frączek B, Krzywański J, Kryštofiak H. Dietetyka sportowa. Wyd. PZWL. Warszawa 2021.</i> <i>Celejowa I. Żywnienie w sporcie. Wyd. PWN. Warszawa 2014.</i> <i>Chojnacki J, Klupinska G. Dietetyka kliniczna. ELSEVIER URBAN & PARTNER. Wrocław 2014.</i> <i>Spatini M. Żywnienie i suplementacja w sporcie. Wydawnictwo Esteri. Wrocław 2021.</i>
	uzupełniająca	<i>Bean A. Żywnienie w sporcie. Wyd. ZYSK I S-KA. Poznań 2014.</i> <i>Jarosz M. (red.). Normy żywienia dla populacji polskiej i ich zastosowanie. NIZP-PZH. Warszawa 2020.</i> <i>https://www.active.com/fitness/calculators/nutrition, – 27.09.2025</i> <i>Mizera J, Mizera K. Dietetyka sportowa. Co jeść, by trenować efektywnie. Wydawnictwo Galaktyka. Łódź 2017.</i> <i>Bean A. The complete guide to sports nutrition. Bloomsbury Publishing. Londyn UK 2022.</i>

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. C2. Przekazanie wiedzy potrzebnej do prowadzenia edukacji żywieniowej osób aktywnych fizycznie. C3. Student potrafi efektywnie współpracować i komunikować się z osobami aktywnymi fizycznie, udzielając praktycznych porad dotyczących żywienia, suplementacji oraz regulowania masy ciała w oparciu o rzetelną wiedzę naukową, przy jednoczesnym uwzględnieniu indywidualnych potrzeb, preferencji i bezpieczeństwa podopiecznych. Ćwiczenia: C1. Kształtowanie umiejętności komponowania i bilansowania diety dla osób w warunkach zwiększonego wysiłku fizycznego. C2. Kształtowanie umiejętności doradztwa dietetycznego w rekreacyjnej aktywności fizycznej. C3. Student potrafi współpracować w zespole i komunikować wiedzę z zakresu dietetyki sportowej, planowania posiłków i suplementacji, uwzględniając aktualne wytyczne naukowe oraz etyczne aspekty poradnictwa dla osób podejmujących wysiłek fizyczny.
--

4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)**Wykłady:**

1. Specyfika żywienia sportowców w okresie treningów, zawodów i odnowy (żywienie w okresie treningu i w okresie zawodów).
2. Pora, częstotliwość i rodzaj posiłków podczas treningów i zawodów.
3. Odżywki w sporcie.
4. Regulowanie masy ciała w sporcie: racjonalna dieta odchudzająca, dieta zwiększająca masę ciała).

Ćwiczenia:

1. Ustalanie zapotrzebowania energetycznego osób podejmujących aktywność fizyczną.
2. Rola węglowodanów, białek, tłuszczów, witamin, składników mineralnych i płynów w wysiłku fizycznym.
3. Komponowanie i bilansowanie diety dla osób w warunkach zwiększonego wysiłku fizycznego. Poradnictwo dietetyczne dla osób aktywnych fizycznie.

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
W02	Zna fachową terminologię z zakresu żywienia i suplementacji w obszarze aktywności fizycznej	WF2P_W09
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
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 KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
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

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
<i>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</i>	30	20
<i>Udział w wykładach</i>	15	10
<i>Udział w ćwiczeniach</i>	15	10
<i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>	20	30
<i>Przygotowanie do wykładu</i>	5	5
<i>Przygotowanie projektu</i>	5	10
<i>Przygotowanie do ćwiczeń</i>	10	15
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2

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

.....