

**KARTA PRZEDMIOTU – II ROK**  
**Rok akademicki 2023/2024**

<b>Kod przedmiotu</b>	0114.7.WF2.FI2.ŻWT	
<b>Nazwa przedmiotu w języku</b>	polskim	<b>Żywieniowe wspomaganie treningu</b> <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> , PZWL, Warszawa 2016. 2. Celejowa I. <i>Żywienie w sporcie</i> . PZWL, Warszawa 2014. 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., Krysztofiak H. <i>Dietetyka sportowa</i> . PZWL, Warszawa, 2021.

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

<b>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</b>
<b>Wykłady:</b> 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.
<b>4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)</b>
<b>Wykłady:</b> 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).

**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 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 żywności 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)

.....