

KARTA PRZEDMIOTU – II ROK
Rok akademicki 2023/2024

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	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
1.6. Kontakt	kamila.sobas@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

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

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

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

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

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

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Effekt	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

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
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2

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

.....