

SYLABUS

DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2024-2026

(skrajne daty)

Rok akademicki 2025/2026

1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

Nazwa przedmiotu	Żywnienie sportowców i osób aktywnych fizycznie
Kod przedmiotu*	
nazwa jednostki prowadzącej kierunek	Kolegium Nauk medycznych
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	Instytut Nauk o Zdrowiu, Katedra Dietetyki
Kierunek studiów	Dietetyka
Poziom studiów	II stopień
Profil	praktyczny
Forma studiów	stacjonarne
Rok i semestr/y studiów	Rok II, sem. III
Rodzaj przedmiotu	podstawowy
Język wykładowy	polski
Koordinator	mgr Kacper Helma
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	W i Ćw: mgr Kacper Helma

* -opcjonalnie, zgodnie z ustaleniami w Jednostce

1.1. Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

Semestr (nr)	Wykł.	Ćw.	Konw.	Lab.	Sem.	ZP	Prakt.	Inne (jakie?)	Liczba pkt. ECTS
V	15	30							4

1.2. Sposób realizacji zajęć zajęcia w formie tradycyjnej zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość**1.3 Forma zaliczenia przedmiotu (z toku) (egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie bez oceny)****2. WYMAGANIA WSTĘPNE**

Wiedza z przedmiotu: Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego żywnienie w sporcie.
--

3. CELE, EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE I STOSOWANE METODY DYDAKTYCZNE

3.1 Cele przedmiotu

C ₁	Zapoznanie z aktualnymi wytycznymi dotyczącymi żywienia i suplementacji osób aktywnych fizycznie.
C ₂	Wprowadzenie w zasady żywienia sportowców w zależności od uprawianej dyscypliny sportu.
C ₃	Kształtowanie umiejętności modyfikacji sposobu żywienia w zależności od rodzaju wysiłku fizycznego i celu treningowego.

3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu

EK (efekt uczenia się)	Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych ¹
EK_01	Zna zasady postępowania żywieniowego w sporcie i turystyce.	K_W10
EK_02	Zna zasady obliczania zapotrzebowania energetycznego w różnych sportach. Potrafi ocenić zapotrzebowanie energetyczne oraz wyjaśnić wpływ żywienia na aktywność fizyczną.	K_W11
EK_03	Potrafi wyszukiwać i analizować informacje z zakresu żywienia w sporcie i turystyce, a także interpretować podstawowe parametry treningowe i dostosowywać do nich interwencje żywieniowe.	K_U02
EK_04	Potrafi opierając się na dowodach naukowych dostosować żywienie i suplementację sportowca do rodzaju aktywności fizycznej tak, aby wspierać wydolność fizyczną i zachowanie zdrowia, z uwzględnieniem różnych potrzeb wynikających m.in. z płci, wyznania, wieku i pochodzenia etnicznego.	K_U06
EK_05	Jest gotowy do pogłębiania i wykorzystywania wiedzy w pracy oraz do analizy swojego postępowania.	K_K06

3.3 Treści programowe

A. Problematyka wykładu

Treści merytoryczne
Fizjologia wysiłku fizycznego – przypomnienie i rozszerzenie wybranych treści.
Szacowanie zapotrzebowania energetycznego w różnych rodzajach sportu.
Żywienie w sportach wytrzymałościowych.
Żywienie w sportach siłowych.
Zastosowanie suplementów diety w wybranych sportach.
Rola makroskładników podczas wysiłku fizycznego.
Dobieranie odpowiedniego nawodnienia.

B. Problematyka ćwiczeń audytoryjnych, konwersatoryjnych, laboratoryjnych, zajęć praktycznych

¹ W przypadku ścieżki kształcenia prowadzącej do uzyskania kwalifikacji nauczycielskich uwzględnić również efekty uczenia się ze standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela.

Treści merytoryczne
Wybrane diety – zastosowanie w sporcie.
Planowanie żywienia i suplementacji dla sportowców.
Wybrane protokoły żywieniowe mające zastosowanie w sporcie
Analiza żywienia i nawyków żywieniowych sportowców.
Prezentacja projektu.

3.4 Metody dydaktyczne

Wykład: wykład z prezentacją multimedialną, wykład konwersatoryjny

Ćwiczenia: praca w grupach (rozwiązywanie zadań, dyskusja), projekt

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

Symbol efektu	Metody oceny efektów kształcenia (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć)	Forma zajęć dydaktycznych (w, ćw, ...)
EK_01	- egzamin pisemny	WYKŁAD
EK_02	- egzamin pisemny	WYKŁAD
EK_03	- projekt, obserwacja w trakcie zajęć	ĆW.
EK_04	- projekt, obserwacja w trakcie zajęć	ĆW.
EK_05	- projekt, obserwacja w trakcie zajęć	ĆW.

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

Ćwiczenia:

1. pełne uczestnictwo i ocena aktywności studenta w czasie zajęć,
2. sprawdzanie wiedzy w czasie ćwiczeń,
3. projekt

Zakres ocen: 2,0 – 5,0

Wykłady:

Egzamin pisemny

5.0 – wykazuje znajomość każdej z treści kształcenia na poziomie 93%-100%

4.5 – wykazuje znajomość każdej z treści kształcenia na poziomie 85%-92%

4.0 – wykazuje znajomość każdej z treści kształcenia na poziomie 77%-84%

3.5 – wykazuje znajomość każdej z treści kształcenia na poziomie 69%-76%

3.0 – wykazuje znajomość każdej z treści kształcenia na poziomie 60%-68%

2.0 – wykazuje znajomość każdej z treści kształcenia poniżej 60%

Ocena umiejętności

5.0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, jest dobrze przygotowany, bardzo dobrze zna tematykę żywienia sportowców i dobiera odpowiednie zalecenia żywieniowe.

4.5 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, dobrze zna tematykę żywienia sportowców i dobiera odpowiednie zalecenia żywieniowe.

4.0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, jest poprawiany, dobrze zna tematykę żywienia sportowców i dobiera odpowiednie zalecenia żywieniowe.

3.5 – student uczestniczy w zajęciach, jego zakres przygotowania nie pozwala na całościowe przedstawienie omawianego problemu, dostatecznie zna tematykę żywienia sportowców i dobiera odpowiednie zalecenia żywieniowe, często jest poprawiany.

3.0 – student uczestniczy w zajęciach, dostatecznie zna tematykę żywienia sportowców i dobiera odpowiednie zalecenia żywieniowe, jednak często popełnia błędy.

2.0 – student biernie uczestniczy w zajęciach, wypowiedzi są niepoprawne merytorycznie, nie zna i nie dobiera odpowiednich zaleceń żywieniowych dla sportowców, często jest poprawiany.

5. CAŁKOWITY NAKŁAD PRACY STUDENTA POTRZEBNY DO OSIĄGNIĘCIA ZAŁOŻONYCH EFEKTÓW W GODZINACH ORAZ PUNKTACH ECTS

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe wynikające z harmonogramu studiów	45
Inne z udziałem nauczyciela akademickiego (udział w konsultacjach, egzaminie)	2
Godziny nie kontaktowe – praca własna studenta (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.)	53
SUMA GODZIN	100
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	4

** Należy uwzględnić, że 1 pkt ECTS odpowiada 25-30 godzin całkowitego nakładu pracy studenta.*

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

wymiar godzinowy	0
zasady i formy odbywania praktyk	0

7. LITERATURA

Literatura podstawowa:

1. FRĄCZEK B, KRZYWAŃSKI J, KRYSZTOFIK H. DIETETYKA SPORTOWA. PZWL. WARSZAWA, 2019.
2. BURKE L, DEAKIN V. CLINICAL SPORTS NUTRITION; MCGRAW-HILL EDUCATION AUSTRALIA, 2015.
3. JEUKENDRUP AE, GLEESON M. SPORT NUTRITION. HUMAN KINETICS 2019.

Literatura uzupełniająca:

1. BEAN A. ŻYWIENIE W SPORCIE: KOMPLETNY PRZEWODNIK. ŻYSK I S-KA. POZNAŃ. 2014.
2. BIRCH K, MACLAREN D, GEORGE K. FIZJOLOGIA SPORTU. PWN. 2008.
3. CZASOPISMA NAUKOWE

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej