

KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Żywienie i suplementacja w sporcie	
114/P/1/ST/B ₂ 7b			Nutrition and Supplementation in Sport	
Język wykładowy		j. polski		
Rok akademicki		2026/2027		
Kierunek w zakresie		Wychowanie fizyczne		
		Nauk o Kulturze Fizycznej		
Poziom studiów		Studia I stopnia		
Profil studiów		praktyczny		
Forma studiów		stacjonarne		
Semestr / semestry		V		
Przynależność do grupy zajęć		B2. Grupa zajęć kierunkowych – do wyboru		
Status przedmiotu		Do wyboru		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS
		Wykład	30 [h]	2 ECTS
		Zajęcia praktyczne	[h]	
		...	...	
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów	Kształtuje umiejętności praktyczne (profil praktyczny)		
	z uprawnieniami	Służy zdobywaniu przez studenta uprawnień do wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego.		
	z dyscypliną	Nauki o Kulturze Fizycznej		2 ECTS
Forma nauczania		Tradycyjna – zajęcia zorganizowane w Uczelni		
Wymagania wstępne				
Jednostka prowadząca		Katedra Kultury Fizycznej		
Koordynator		dr Stanisław Nowak		
Adres strony internetowej pjo		www.wfp.uniwersytetradom.pl		
Adres e-mail, telefon koordynatora		snowak@urad.edu.pl		

EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE, REALIZACJA ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH, WERYFIKACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Cel kształcenia:	Zapoznanie studentów z podstawami racjonalnego żywienia i suplementacji w sporcie. Wyjaśnienie znaczenia poszczególnych składników pokarmowych w przemianach bioenergetycznych i ich wpływu na zdolności wysiłkowe sportowców uprawiających różne dyscypliny sportu.
Treści programowe:	Wykłady 1. Zajęcia organizacyjne. Dieta w ujęciu historycznym. Rola żywienia i suplementacji w aktywności fizycznej (2h). 2. Charakterystyka podstawowych składników odżywczych: węglowodany, tłuszcze, białka, woda, witaminy, składniki mineralne (makroelementy, mikroelementy, pierwiastki śladowe). Funkcje składników odżywczych. Wartość energetyczna głównych składników odżywczych. (2h). 3. Podstawy metabolizmu mięśniowego. Przemiana materii. Pojęcie i obliczanie podstawowej, ponadpodstawowej i całkowitej przemiany materii. (2h). 4. Białko jako materiał budulcowy i funkcjonalny w organizmie człowieka. Zapotrzebowanie na białko u sportowców (2h). 5. Węglowodany jako uniwersalny substrat energetyczny. Charakterystyka i źródła węglowodanów oraz ich rola w sporcie. Zalecenia żywieniowe dotyczące przyjmowania węglowodanów przed wysiłkiem, w trakcie wysiłku oraz po jego zakończeniu. (2h). 6. Tłuszcze jako źródło energii w spoczynku i podczas aktywności sportowej. Charakterystyka i źródła tłuszczów oraz ich rola w sporcie (2h). 7. Substancje regulujące (witaminy, składniki mineralne, woda i błonnik pokarmowy). Zalecenia żywieniowe dotyczące strategii umożliwiających utrzymanie optymalnego stanu nawodnienia organizmu podczas wysiłku sportowego. Znaczenie soli mineralnych i witamin w wysiłku sportowym. Równowaga wodno-elektrolitowa. (2h). 8. Charakterystyka i warunki stosowania suplementów żywieniowych w sporcie. Lista ABCD Australijskiego Instytutu Sportu. (2h). 9. Uwarunkowania, pomiar i rola składu ciała w sporcie. Regulacja masy ciała. Krytyczna ocena strategii stosowanych w celu redukcji masy ciała (2h). 10. Wyznaczanie stref wysiłkowych. Progi metaboliczne jako indywidualne wyznaczniki intensywności wysiłku. Zapotrzebowanie na energię (2h). 11. Ocena składu ilościowego i jakościowego diety oraz suplementacji sportowców (2h). 12. Żywnienie i suplementacja w wybranych dyscyplinach sportu (2h). 13. Żywnienie dzieci i młodzieży w sporcie (2h). 14. Wybrane aspekty psychologiczne żywienia. Kolokwium zaliczeniowe (2h). 15. Zajęcia podsumowujące i zaliczeniowe (2h).
Metody dydaktyczne (kształcenia):	• Metody podające (wykład informacyjny, opowiadanie, wyjaśnienie, opis, prelekcja, pogadanka, praca z tekstem, referat). • Metody problemowe (dyskusja, analiza przypadku) • Metody eksponujące (film dydaktyczny, plakat). • Metody poszukujące (obserwacja).
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uzyskanie pozytywnych ocen ze wszystkich wymaganych form weryfikacji efektów uczenia się (kolokwium pisemne i praca zaliczeniowa) i osiągnięcie przez studenta wszystkich efektów uczenia się określonych dla przedmiotu. Ocena końcowa z przedmiotu stanowić będzie średnia ważona uzyskanych ocen: • kolokwium pisemne – 30%. • praca semestralna – 50%. • aktywność i zaangażowanie podczas zajęć – 20%. Kolokwium pisemne (test jednokrotnego wyboru) z zakresu treści realizowanych podczas wykładów oceniany będzie według następujących kryteriów: • 93–100% – bardzo dobry (5,0), • 85–92% – plus dobry (4,5), • 77–84% – dobry (4,0), • 69–76% – plus dostateczny (3,5),

	60–68% – dostateczny (3,0), - poniżej 60% – niedostateczny (2,0). Praca semestralna: opracowanie jadłospisu dla siebie na jeden dzień bez zaplanowanego treningu sportowego i jadłospisu na jeden dzień z zaplanowanym treningiem sportowym– wraz z obszernym uzasadnieniem. Opracowanie ma być zgodne z algorytmem (przewodnikiem) podanym studentom przez wykładowcę przedmiotu. Nieobecność na wykładzie student zobowiązany jest usprawiedliwić na najbliższych zajęciach, na których jest obecny. Dopuszcza się jedną nieobecność nieusprawiedliwioną. Student, który przekroczy 50% nieobecności na zajęciach będzie musiał powtarzać przedmiot (po uzyskaniu zgody Dziekana Wydziału – w kolejnym cyklu zajęć – w następnym roku akademickim). Spełnienie powyższych wymagań jest jednoznaczne z zaliczeniem przedmiotu i zdobyciem przez studenta liczby 2 punktów ECTS przyporządkowanej temu przedmiotowi.
--	--

Efekty uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do efektów kierunkowych i formy zajęć				Metody weryfikacji efektów uczenia się	
Numer efektu uczenia się	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu (PEU) Student, który zaliczył przedmiot (W) zna i rozumie/ (U) potrafi /(K) jest gotów do:	Kierunkowy efekt uczenia się (KEU)	Forma zajęć	Forma weryfikacji (zaliczeń)	Metody sprawdzania i oceny
W1	Zna główne składniki pokarmowe i wybrane suplementy oraz rozumie ich rolę w wysiłku sportowym.	K_WG01	Wykład	Zaliczenie na ocenę	Kolokwium pisemne, Udział w dyskusji, Obserwacja uczestnicząca
W2	Zna i rozumie rolę prawidłowego odżywiania i nawodnienia w utrzymaniu optymalnej masy ciała i osiąganiu zdrowia w różnych dyscyplinach sportu.	K_WG02	Wykład	Zaliczenie na ocenę	Kolokwium pisemne, Udział w dyskusji, Obserwacja uczestnicząca
W3	Zna i rozumie podstawowe zasady prawidłowego żywienia i suplementacji w różnych dyscyplinach sportu w kontekście potęgowania zdrowia i osiągania wysokich wyników sportowych.	K_WK05	Wykład	Zaliczenie na ocenę	Kolokwium pisemne, Udział w dyskusji, Obserwacja uczestnicząca
U1	Potrafi wykazać związek między dietą a wysiłkiem fizycznym oraz ocenić prostymi metodami sposób odżywiania osób uprawiających różne dyscypliny sportowe.	K_UW01 K_NauU01	Wykład	Zaliczenie na ocenę	Kolokwium pisemne, Udział w dyskusji, Obserwacja uczestnicząca
K1	Jest gotów do formułowania opinii dotyczących roli prawidłowego odżywiania i suplementacji w sporcie oraz skutków zaniedbań i niewykorzystanych możliwości w tym zakresie.	K_KK01 D.1/E.1.K2.	Wykład	Zaliczenie na ocenę	Kolokwium pisemne, Udział w dyskusji, Obserwacja uczestnicząca

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe
Literatura podstawowa: - Bates I. Sportowe kalorie, czyli zdrowa dieta dla młodych sportowców. Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2017. - Colin Campbell T., Campbell T.M. Nowoczesne zasady odżywiania. Wydawnictwo Galaktyka 2017. - Delavier F., Gundill M. Suplementy żywnościowe dla sportowców. Wydawnictwo Aha! Łódź 2010. - Mizera J., Mizera K. Dietetyka sportowa. Co jeść by trenować efektywnie. Wydawnictwo Galaktyka 2017. - Ryan M. Dieta dla sportowców wytrzymałościowych. Odżywianie i suplementacja. Bieganie. Kolarstwo. Triathlon. Pływanie. Wydawnictwo Septem 2017. - Zajac A, Zydek G., Michalczyk M., Poprzęcki S., Czuba M., Gołaś A., Boruta-Gojny B. Żywnienie i suplementacja w sporcie, rekreacji i stanach chorobowych. Wydawnictwo AWF, Katowice 2014. Literatura uzupełniająca: - Bean A. Żywnienie w sporcie. Kompletny przewodnik. Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 2008. - Celejowa I. Żywnienie w sporcie, Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2008. - Chutkan R. Dobre bakterie. Wydawnictwo Feeria 2017.

4. Ciborowska H., Rudnicka A. *Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka*. Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2014.
 5. Clark N. *Jedz i trenuj. Poradnik odżywiania dla aktywnych*. Wydawnictwo Buk Rower 2015.
 6. *Dieta w chorobach autoimmunologicznych. Co jeść by czuć się lepiej*. Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2017.
 7. Dymek M. *Nowa jadłonomia*. Wydawnictwo Marginesy 2017.
 8. Fung J. *Kod otyłości. Sekrety utraty wagi*. Wydawnictwo Vital 2017.
 9. Gameau D. *Cały ten cukier*. Wydawnictwo Varsovia 2016.
 10. Gawęcki J. *Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu*. Wydawnictwo PWN, Warszawa 2016.
 11. Gawęcki J., Mosso-Pietraszewska. *Kompedium wiedzy o żywności, żywieniu i zdrowiu*. Wydawnictwo PWN, Warszawa 2004.
 12. Grillparzer M., Kitler M. *Dieta z sukcesem. Przyjazny indeks glikemiczny*. Wydawnictwo Esteri 2017.
 13. Grylls B. *Paliwo dla życia*. Wydawnictwo Pascal 2016.
 14. Grzymisławski M., Gawęcki J.: *Żywnienie człowieka zdrowego i chorego*. Wydawnictwo PWN, Warszawa 2010.
 15. Hirneise R. *Dieta dr Joanny Budwig*. Wydawnictwo Beata Bączyńska-Marchewicz 2016.
 16. Jarosz M. (red.). *Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja*. Wydawnictwo IŻŻ, Warszawa 2017.
 17. Jarosz M. (red.). *Praktyczny podręcznik dietetyki*. Wydawnictwo IŻŻ, Warszawa 2010.
 18. Juhn MS. *Popular Sports Supplements and Ergogenic Aids*. *Sports Medicine* 2003; 33: 921-939
 19. Kolarzyk E. (red.). *Antyodżywcze i antyzdrowotne aspekty żywienia człowieka*. Wydawnictwo UJ, Kraków 2016.
 20. Kuligowska- Dudek M. *Dieta bez mleka i glutenu*. Poligraf 2017.
 21. Lafay O. *Skuteczne odżywianie w treningu i sporcie*. Wydawnictwo Aha! Łódź 2010.
 22. Langley-Evans S. *Żywnienie. Wpływ na zdrowie człowieka*. Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2014.
 23. Lordain L., Friel. J. *Dieta dla aktywnych*. Wydawnictwo Buk Rower 2010.
 24. Maughan R., Burke L. *Żywnienie a zdolność do wysiłku*. Wydawnictwo Biblioteka Medicina Sportiva, 2001.
 25. *Mit kalorii czyli jak jeść więcej, ćwiczyć mniej, tracić na wadze i żyć lepiej*. Wydawnictwo Vivante 2015.
 26. Pająk A. *Metaboliczne IQ – twój kod dla zdrowia*. Wydawnictwo Pascal.
 27. Peckenpaugh N.J. *Podstawy żywienia i dietoterapia* (Gajewska D., red. wydania polskiego). Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2011.
 28. Poniewierka E. (red.). *Dietetyka oparta na dowodach*. Wydawnictwo MedPharm Polska 2016.
 29. Puzio M. *Smak w naturze. Tak się czujesz jak gotujesz*. Wydawnictwo Burda Media 2015.
 30. Raczyński G., Raczyńska B. *Sport i żywienie*. Wydawnictwo Biblioteka Trenera, 1996
 31. Różańska M. *Super żywność czyli superfoods po polsku*. Wydawnictwo M 2017.
 32. Skrzypek M., Kulik T.B. (red.). *Dietetyka praktyczna w ujęciu interdyscyplinarnym*. KUL.
 33. Überhuber E. *Witaminy – tak czy nie?* Wydawnictwo Nowe spojrzenia 2015.
 34. Williams M.H. *Granice wspomagania*, Biblioteka Medicina Sportiva, 2000
 35. Włodarek D., Lange E., Kozłowska L., Głąbska D. *Dietoterapia*. Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2014.
 36. Worn M. *Zdrowe tłuszcze, dobre białka. Rewolucja w odżywianiu. Metoda Logi*. Wydawnictwo Vital, Białystok 2017.
 37. Ziemiański Ś., Niedźwiecka-Kącik D. *Zalecenia żywieniowe i zdrowotne dla sportowców*. Wydawnictwo Biblioteka Trenera, 1997.
- Pomoce naukowe:** rzutnik multimedialny, laptop, filmy szkoleniowe i prezentacje.

Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się – bilans punktów ECTS		
Udział w zajęciach, aktywność	Obciążenie studenta [h]	
	Zajęcia bez nauczyciela-praca własna studenta	Zajęcia dydaktyczne
Udział w ... wykładach	X	30 [h]
Udział w zajęciach praktycznych	X	[h]
Udział w konsultacjach	X	X
Przygotowanie do zajęć, Przygotowanie do zaliczenia	20 [h]	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	20 [h]/0,8 ECTS	30 [h]/ 1,2 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	2 ECTS	

Informacje dodatkowe, uwagi
W przypadku studentów ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekłe chorych, określone powyżej (w karcie) metody i formy weryfikacji efektów uczenia się dostosowuje się odpowiednio do indywidualnych potrzeb tych studentów. Szczegółowe zasady i formy wsparcia studentów ze szczególnymi potrzebami: w tym z niepełnosprawnością, przewlekłe chorych podczas zajęć, zaliczeń i egzaminów określono w: Regulaminie Studiów, Zasadach Studiowania, Procedurze dotyczącej zapewnienia dostępności procesu kształcenia studentom ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekłe chorych.