

**SYLABUS**

DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2023-2026

(skrajne daty)

Rok akademicki 2025/2026

**1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE**

Nazwa przedmiotu	<b>Fizjologia wysiłku fizycznego i treningu fizycznego, żywienie w sporcie</b>
Kod przedmiotu*	
nazwa jednostki prowadzącej kierunek	Kolegium Nauk medycznych
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	Instytut Nauk o Zdrowiu, Zakład Dietetyki
Kierunek studiów	Dietetyka
Poziom studiów	I stopień
Profil	ogólnoakademicki
Forma studiów	niestacjonarne
Rok i semestr/y studiów	Rok III sem. V
Rodzaj przedmiotu	Kierunkowy
Język wykładowy	polski
Koordynator	mgr Kacper Helma
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	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	10	20							4

**1.2. Sposób realizacji zajęć**

x 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**

brak

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

#### 3.1 Cele przedmiotu

C1	Poznanie zasad funkcjonowania organizmu ludzkiego podczas aktywności fizycznej.
C2	Poznanie wpływu odżywiania się na wydolność człowieka.
C3	Uświadomienie, że aktywność fizyczna ma wpływ na zdrowie człowieka.
C4	Opisanie funkcji organizmu w trakcie wysiłku.
C5	Poznanie optymalnego żywienia w różnych dyscyplinach sportowych.

#### 3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu

EK (efekt uczenia się)	Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych <sup>1</sup>
EK_01	Zna zasady i podstawy fizjologiczne żywienia w różnym stopniu i rodzaju aktywności fizycznej.	K_Wo9
EK_02	Potrafi w oparciu o znajomość fizjologii wysiłku zaplanować i wdrożyć żywienie dostosowane do rodzaju uprawianej dyscypliny sportowej.	K_U03, K_Wo8, K_Wo9
EK_03	Inicjuje aktywność fizyczną własną i innych, w ramach podnoszenia sprawności i promowania postaw prozdrowotnych.	K_Ko4, K_Ko5
EK_04	Wykazuje znajomość budowy anatomicznej człowieka i rozumienie procesów fizjologii człowieka, ze szczególnym uwzględnieniem układu pokarmowego oraz procesów trawienia i wchłaniania.	K_Wo4
EK_05	Zna zasady promocji zdrowia i zdrowego stylu życia.	K_Wo6, K_U03
EK_06	Jest gotów do planowania i współdziałania w procesie badawczym.	K_Ko7

#### 3.3 Treści programowe

##### A. Problematyka wykładu

Treści merytoryczne przedmiotu
Szlaki metaboliczne. Pozyskiwanie energii podczas wysiłku fizycznego
Bilans energetyczny i dostępność energii w sporcie.
Budowa układu mięśniowego. Funkcje układu mięśniowego podczas wysiłku.
Zasoby energetyczne w organizmie.
Rola węglowodanów, białka i tłuszczów w diecie sportowca.
Rola nawodnienia w diecie sportowca.
Zaburzenia żołądkowo-jelitowe podczas aktywności fizycznej.
Zastosowanie wybranych suplementów diety w sporcie.

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

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

<b>Treści merytoryczne przedmiotu</b>
Szacowanie zapotrzebowania energetycznego sportowców.
Ustalanie podaży makroskładników w diecie sportowca.
Nawodnienie sportowców.
Planowanie żywienia okołotreningowego.
Planowanie ładowania węglowodanami.
Dobór suplementów w wybranych dyscyplinach sportu.
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	- obserwacja w trakcie zajęć - projekt	w, ćw.
EK_02	- obserwacja w trakcie zajęć	w, ćw.
EK_03	- świadomy i aktywny udział w zajęciach,	ćw.
EK_04	- obserwacja w trakcie zajęć	w, ćw.
EK_05	- obserwacja w trakcie zajęć	w, ćw.
EK_06	- 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:

Kolokwium pisemne

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	30
Inne z udziałem nauczyciela akademickiego (udział w konsultacjach, egzaminie)	5
Godziny nie kontaktowe – praca własna studenta (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.)	85
<b>SUMA GODZIN</b>	<b>120</b>
<b>SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS</b>	<b>4</b>

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

## 6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

wymiar godzinowy	<b>NIE DOTYCZY</b>
zasady i formy odbywania praktyk	<b>NIE DOTYCZY</b>

## 7. LITERATURA

### Literatura podstawowa:

1. FRĄCZEK B, KRZYWAŃSKI J, KRYSZTOFIAK 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