



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Projekt współfinansowany przez  
Unię Europejską w ramach  
Europejskiego Funduszu  
Społecznego

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



<b>Nazwa przedmiotu</b>		<b>Kod ECTS</b>	
Żywnie w sporcie		13.3.0590	
<b>Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot</b>			
Katedra Chemii Biomedycznej			
<b>Studia</b>			
<b>wydział</b>	<b>kierunek</b>	<b>poziom</b>	<b>pierwszego stopnia</b>
Wydział Chemii	Chemia	forma	stacjonarne
		moduł	wszystkie
		specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
<b>Nazwisko osoby prowadzącej (osób prowadzących)</b>			
dr hab. Zbigniew Kaczyński, profesor uczelni			
<b>Formy zajęć, sposób ich realizacji i przypisana im liczba godzin</b>		<b>Liczba punktów ECTS</b>	
<b>Formy zajęć</b>		2	
Wykład		zajęcia 30 godz.	
<b>Sposób realizacji zajęć</b>		konsultacje 5 godz.	
zajęcia w sali dydaktycznej		praca własna studenta 15 godz.	
<b>Liczba godzin</b>		RAZEM: 50 godz. - 2 ECTS	
Wykład: 30 godz.			
<b>Termin realizacji przedmiotu</b>			
2023/2024 zimowy			
<b>Status przedmiotu</b>		<b>Język wykładowy</b>	
- fakultatywny (do wyboru) - obowiązkowy		polski	
<b>Metody dydaktyczne</b>		<b>Forma i sposób zaliczenia oraz podstawowe kryteria oceny lub wymagania egzaminacyjne</b>	
		<b>Sposób zaliczenia</b>	
		Zaliczenie na ocenę	
		<b>Formy zaliczenia</b>	
		zaliczenie pisemne: pytania testowe oraz otwarte	
		<b>Podstawowe kryteria oceny</b>	
		- Warunkiem uzyskania pozytywnej oceny jest min. 51% możliwych do uzyskania punktów z zaliczenia pisemnego obejmującego zakres materiału realizowanego podczas wykładów	
		- Negatywna ocena może być poprawiana na podstawie dodatkowego zaliczenia z materiału realizowanego podczas wykładów (min. 51% możliwych do uzyskania punktów)	
<b>Sposób weryfikacji założonych efektów uczenia się</b>			
Sposób weryfikacji przyswojenia wiedzy: Student rozwiązuje testy i odpowiada na pytania związane z zagadnieniami poruszonymi podczas zajęć (K_W03, K_W05)			
Sposób weryfikacji nabycia umiejętności: Student odpowiada na pytania problemowe związane z zagadnieniami poruszonymi podczas zajęć (K_U01) w oparciu o wiedzę nabytą podczas i poza zajęciami (K_U09)			
Sposób weryfikacji nabrania kompetencji społecznych: Ocena aktywności studenta podczas dyskusji na zajęciach oraz uczestniczenia w konsultacjach (K_K01, K_K06)			
<b>Określenie przedmiotów wprowadzających wraz z wymogami wstępnymi</b>			
<b>A. Wymagania formalne</b>			

brak	
<b>B. Wymagania wstępne</b> podstawy chemii organicznej i biologii	
<b>Cele kształcenia</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zaznajomienie studentów z podstawowymi procesami zachodzącymi w organizmie człowieka podczas wysiłku fizycznego.</li> <li>• Zapoznanie studentów z głównymi składnikami pokarmowymi i ich rolą w wysiłku fizycznym.</li> <li>• Wprowadzenie studentów w zasady żywienia sportowców uprawiających różne dyscypliny sportu.</li> <li>• Zapoznanie studentów z wpływem suplementów, odżywek i innych środków na podwyższenie sprawności i poprawienie wydolności organizmu.</li> </ul>	
<b>Treści programowe</b>	
<p>Problematyka wykładu: Podstawy fizjologiczne wysiłku fizycznego. Przyczyny i skutki stresu oksydacyjnego. Ogólna charakterystyka i rola w wysiłku fizycznym podstawowych składników pokarmowych (węglowodany, białka, tłuszcze, witaminy i sole mineralne). Suplementy, odżywki i środki podwyższające sprawność i poprawiające wydolność organizmu. Nawadnianie organizmu podczas wysiłku fizycznego. Znaczenie masy ciała w sporcie. Zasady żywienia sportowców w okresie treningów, zawodów i odnowy. Normy żywienia i układanie jadłospisów dla wybranych dyscyplin sportu.</p>	
<b>Wykaz literatury</b>	
<p>A. Literatura wymagana do ostatecznego zaliczenia zajęć (zdania egzaminu):</p> <p>A.1. wykorzystywana podczas zajęć</p> <p>B. Frączek, J. Krzywański, H. Krysztofiak, <i>Dietetyka sportowa</i>, PZWL, 2020</p> <p>I. Celejowa, <i>Żywnienie w sporcie</i>, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2008</p> <p>A. Zajac, S. Poprzęcki, M. Czuba, G. Zydek, A. Gołaś, <i>Dieta i suplementacja w sporcie i rekreacji</i>, AWF Katowice, Katowice 2012</p> <p>A.2. studiowana samodzielnie przez studenta</p> <p>I. Celejowa, <i>Żywnienie w sporcie</i>, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2008</p> <p>A. Zajac, S. Poprzęcki, M. Czuba, G. Zydek, A. Gołaś, <i>Dieta i suplementacja w sporcie i rekreacji</i>, AWF Katowice, Katowice 2012</p> <p>B. Literatura uzupełniająca</p> <p>A. Bean, <i>Żywnienie w sporcie. Kompletny przewodnik</i>, Zysk i S-ka, Poznań 2008</p>	
<b>Kierunkowe efekty uczenia się</b>	<b>Wiedza</b>
<p>K_W03: wyjaśnia w zaawansowanym stopniu zależności pomiędzy strukturą materii a jej obserwowanymi właściwościami;</p> <p>K_W05: posiada zaawansowaną wiedzę w zakresie studiowanej specjalności chemicznej;</p> <p>K_U01: identyfikuje, analizuje i rozwiązuje problemy z zakresu szeroko pojętej chemii w oparciu o zdobytą wiedzę;</p> <p>K_U09: umie uczyć się samodzielnie;</p> <p>K_K01: identyfikuje poziom swojej wiedzy i umiejętności, potrzebę ciągłego dokształcania się oraz rozwoju osobistego;</p> <p>K_K06: podnosi swoje kompetencje zawodowe i osobiste poprzez korzystanie z informacji podawanych w różnych źródłach;</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Student zna główne składniki pokarmowe i rozumie ich rolę w wysiłku fizycznym.</li> <li>2. Opisuje wybrane środki podwyższające sprawność i poprawiające wydolność organizmu.</li> <li>3. Zna rolę nawodnienia oraz masy ciała w sporcie.</li> <li>4. Rozumie istotność odpowiednich zasad żywienia sportowców w zależności od uprawianej dyscypliny a także w zależności czy są w okresie treningów, zawodów czy odnowy.</li> </ol>
	<b>Umiejętności</b>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Student potrafi wykazać związek między dietą a wysiłkiem fizycznym.</li> <li>2. Wykazuje się umiejętnością samodzielnego wyszukiwania niezbędnych danych w literaturze.</li> <li>3. Mówi o zagadnieniach związanych z żywnieniem w sporcie zrozumiałym językiem, stosując poprawną nomenklaturę.</li> </ol>
	<b>Kompetencje społeczne (postawy)</b>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Student rozumie potrzebę dalszego kształcenia się w zakresie zasad prawidłowego żywienia.</li> <li>2. Świadomie ocenia rolę żywienia człowieka poddanego wysiłkowi fizycznemu.</li> <li>3. Wykazuje krytyczne podejście do informacji zawartych w literaturze fachowej i popularnej.</li> </ol>
<b>Kontakt</b>	
zbigniew.kaczynski@ug.edu.pl	