

# KARTA MODUŁU 2024/2025

## I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE

### COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ

|                                    |                                     |                                                                    |              |           |            |                    |                   |
|------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------|-----------|------------|--------------------|-------------------|
| <b>Kierunek studiów:</b>           | Dietetyka                           |                                                                    |              |           |            |                    |                   |
| <b>Poziom studiów:</b>             | I stopień                           |                                                                    |              |           |            |                    |                   |
| <b>Profil studiów:</b>             | praktyczny                          |                                                                    |              |           |            |                    |                   |
| <b>Forma studiów:</b>              | stacjonarne                         |                                                                    |              |           |            |                    |                   |
| <b>Nazwa modułu:</b>               | Żywienie w sporcie                  |                                                                    |              |           |            |                    |                   |
| <b>Rodzaj modułu:</b>              | Moduł kształcenia kierunkowego      |                                                                    |              |           |            |                    |                   |
| <b>Język wykładowy:</b>            | Język polski*                       |                                                                    |              |           |            |                    |                   |
| <b>Rok studiów:</b>                | 3                                   | <b>Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:</b> |              |           |            |                    |                   |
| <b>Semestr:</b>                    | 6                                   | Wykład                                                             | Laboratorium | Ćwiczenia | Seminarium | Zajęcia praktyczne | Praktyki zawodowe |
| <b>Liczba punktów ECTS ogółem:</b> | 1                                   | 20                                                                 |              | 20        |            |                    |                   |
| <b>Forma zaliczenia:</b>           | Zaliczenie z oceną                  |                                                                    |              |           |            |                    |                   |
| <b>Wymagania wstępne:</b>          | Znajomość zasad żywienia człowieka. |                                                                    |              |           |            |                    |                   |

## II. CELE KSZTAŁCENIA

### Cele kształcenia:

**Cel 1:** Wprowadzenie studentów w zasady żywienia sportowców uprawiających różne dyscypliny sportu.

## III. EFEKTY UCZENIA SIĘ WRAZ Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH

| Efekt uczenia się               | Student, który zaliczył moduł w zakresie:                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Odniesienie do efektów kierunkowych |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>wiedzy:</b>                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                     |
| 1                               | Zna procesy metaboliczne, rozumie i potrafi wyjaśnić wzajemne zależności pomiędzy układem pokarmowym, a układem nerwowym, krążenia i oddychania, moczowym i dokrewnym.                                                                                                                                                                 | K1D_W04                             |
| 2                               | Zna zasady planowania i organizowania żywienia indywidualnego i zbiorowego. Ma wiedzę na temat klasyfikacji diet i zasad ich sporządzania.                                                                                                                                                                                             | K1D_W17                             |
| 3                               | Ma wiedzę z zakresu zaleceń i norm żywieniowych, zasad żywienia różnych grup społecznych ludzi w zdrowiu i w chorobie, w tym typy stosowanych diet. Zna powiązania między nieprawidłowym żywieniem, a wybranymi chorobami, przyczynami i skutkami zaburzeń odżywiania z uwzględnieniem profilaktyki żywieniowej w wybranych chorobach. | K1D_W18                             |
| <b>umiejętności:</b>            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                     |
| 1                               | Potrafi określić sposób żywienia, stan odżywiania, zdefiniować problemy żywieniowe różnych grup ludności, osób zdrowych i chorych oraz zaplanować diety i wdrożyć żywienie dostosowane do ich potrzeb.                                                                                                                                 | K1D_U11                             |
|                                 | Umie posługiwać się aktualnymi zaleceniami żywieniowymi i normami stosowanymi w zakładach żywienia zbiorowego i żywieniu człowieka.                                                                                                                                                                                                    | K1D_U14                             |
| <b>kompetencji społecznych:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                     |
| 1                               | Potrafi w profesjonalny sposób uświadomić pacjentowi/klientowi potrzebę konsultacji medycznej, formułuje opinie w kontekście wykonywanego zawodu dietetyka.                                                                                                                                                                            | K1D_K03                             |

| IV. TREŚCI PROGRAMOWE                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                            |                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Treści programowe (tematyka zajęć, zaprezentowana z podziałem na poszczególne formy zajęć z określeniem liczby godzin potrzebnych na ich realizację)                                                                                                                      |                                                                                                            |                 |
| Wykład                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                            |                 |
| Kod                                                                                                                                                                                                                                                                       | Tematyka zajęć                                                                                             | Liczba godzin S |
| Wykład 1                                                                                                                                                                                                                                                                  | Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego w kontekście przemian energetycznych w różnych dyscyplinach sportu. | 4               |
| Wykład 2                                                                                                                                                                                                                                                                  | Makroskładniki w żywieniu sportowców: białka, węglowodany, tłuszcze.                                       | 2               |
| Wykład 3                                                                                                                                                                                                                                                                  | Witaminy i składniki mineralne – normy i zapotrzebowanie w różnych dyscyplinach sportu.                    | 2               |
| Wykład 4                                                                                                                                                                                                                                                                  | Nawodnienie oraz gospodarka kwasowo-zasadowa - znaczenie w wysiłku fizycznym.                              | 2               |
| Wykład 5                                                                                                                                                                                                                                                                  | Suplementy diety i odżywki dla sportowców.                                                                 | 2               |
| Wykład 6                                                                                                                                                                                                                                                                  | Założenia wywiadu żywieniowego w sporcie.                                                                  | 2               |
| Wykład 7                                                                                                                                                                                                                                                                  | Planowanie żywienia, nawodniania dla osoby uprawiającej amatorsko sport                                    | 2               |
| Wykład 8                                                                                                                                                                                                                                                                  | Potrzeby specjalne młodego sportowca i kobiet uprawiających sport.                                         | 2               |
| Wykład 9                                                                                                                                                                                                                                                                  | Indeks glikemiczny produktów spożywanych przez sportowców.                                                 | 2               |
| V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                            |                 |
| <b>1. Metody kształcenia:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wykład konwersatoryjny</li> <li>Dyskusja</li> <li>Prezentacja</li> </ul> <b>2. Narzędzia (środki) dydaktyczne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Projektor/tablica multimedialna</li> </ul> |                                                                                                            |                 |
| VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                            |                 |

| <b>1. Formy zaliczenia:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>zaliczenie z oceną</li> </ul> <b>2. Sposób weryfikacji i oceniania efektów uczenia się:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aktywność na zajęciach</li> <li>Kolokwium/ Sprawdzian pisemny</li> <li>Prezentacja</li> </ul> <b>3. Podstawowe kryteria oceny lub wymagania egzaminacyjne określone są indywidualnie, jednak powinny zachować adekwatność wobec zaplanowanych efektów uczenia się</b> |                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                     |
| Kategoria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Obciążenie studenta |
| <b>Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 20                  |
| Udział w wykładach                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 20                  |
| Udział w innych formach zajęć (**)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                     |
| <b>Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5                   |

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Przygotowanie do wykładu                           | -  |
| Przygotowanie do innych form zajęć (**)            | -  |
| Przygotowanie do egzaminu                          | -  |
| Przygotowanie do zaliczenia innych form zajęć (**) | 5  |
| <b>Łączna liczba godzin</b>                        | 25 |
| <b>Punkty ECTS za moduł</b>                        | 1  |

#### VIII. ZALECANA LITERATURA

##### Literatura podstawowa:

- 1: Frączek B., Krzywański J., Krzysztofiak H. (red.): Dietetyka Sportowa, PZWL, Warszawa 2019.
- 2: Zając A., Poprzęcki S., Czuba M. i inni.: Dieta i Suplementacja w sporcie, rekreacji i stanach chorobowych, Katowice 2014.
- 3: Mizera K., Mizera J.: Dietetyka sportowa. Co jeść, by trenować efektywnie. Wydawnictwo Galaktyka, 2017.

##### Literatura uzupełniająca:

- 1: Wybrane pozycje źródłowe z bieżącego piśmiennictwa polskiego i zagranicznego wskazane przez prowadzącego.
- 2: Celejowa I.: Żywnienie w sporcie, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2014.

Na kierunkach studiów, na których obowiązują standardy kształcenia oraz odrębne przepisy określone przez właściwego ministra, karty modułów powinny także uwzględniać powyższe uregulowania

\*należy odpowiednio wypełnić

\*\* należy wpisać formę/formy przypisane do modułu określone w programie studiów (ćwiczenia, seminarium, konwersatorium, lektorat, laboratorium, warsztat, projekt, zajęcia praktyczne, zajęcia terenowe, zajęcia wychowania fizycznego, praktyka zawodowa, inne)