Uniwersytet Gdański

Karta przedmiotu

Nazwa i kod przedmiotu	WCH - Żywienie w sporcie, PG_00132873		
Kierunek studiów	Historia (O)		
Data rozpoczęcia studiów	październik 2025 r.	Rok akademicki realizacji przedmiotu	2025/2026
Poziom kształcenia	I stopnia - licencjackie	Grupa zajęć	
Forma studiów	stacjonarne	Sposób realizacji	na odległość (e-learning)
Rok studiów	1	Język wykładowy	polski Język polski
Semestr studiów	2	Liczba punktów ECTS	2.0
Profil kształcenia	ogólnoakademicki	Forma zaliczenia	zaliczenie
Jednostka prowadząca	Rektor -> Wydział Chemii -> Katedra Chemii Biomedycznej -> Pracownia Biochemii Strukturalnej		
Imię i nazwisko wykładowcy (wykładowców)	Odpowiedzialny za przedmiot	prof. dr hab. Zbigniew Kaczyński, prof. UG	
	Prowadzący zajęcia z przedmiotu	prof. dr hab. Zbigniew Kaczyński, prof. UG	

Formy zajęć

Forma zajęć	Wykład	Ćwiczenia	Laboratorium	Projekt	Seminarium	RAZEM
Liczba godzin zajęć	30.0	0.0	0.0	0.0	0.0	30

W tym liczba godzin zajęć na odległość: 30.0

Adresy kursu na platformie eNauczanie:

Moodle ID: 13332 Żywienie w sporcie_2026
https://mdl.ug.edu.pl/course/view.php?id=13332

Dodatkowe informacje:

Wykład

Aktywność studenta i liczba godzin pracy

Aktywność studenta	Udział w zajęciach dydaktycznych, objętych planem studiów	Udział w konsultacjach	Praca własna studenta	RAZEM
Liczba godzin pracy studenta	30	0.0	20.0	50

Cel przedmiotu

- Zaznajomienie studentów z podstawowymi procesami zachodzącymi w organizmie człowieka podczas wysiłku fizycznego.
- Zapoznanie studentów z głównymi składnikami pokarmowymi i ich rolą w wysiłku fizycznym.
- Wprowadzenie studentów w zasady żywienie sportowców uprawiających różne dyscypliny sportu.
- Zapoznanie studentów z wpływem suplementów, odżywek i innych środków na podwyższenie sprawności i poprawienie wydolności organizmu.

Efekty uczenia się przedmiotu

Efekt kierunkowy	Efekt z przedmiotu	Sposób weryfikacji i oceny efektu
	Wiedza 1. Student zna główne składniki pokarmowe i rozumie ich rolę w wysiłku fizycznym. 2. Opisuje wybrane środki podwyższające sprawność i poprawiające wydolność organizmu. 3. Zna rolę nawodnienia oraz masy ciała w sporcie. 4. Rozumie istotność odpowiednich zasad żywienia sportowców w zależności od uprawianej dyscypliny a także w zależności czy są w okresie treningów, zawodów czy odnowy. Umiejętności 1. Student potrafi wykazać związek między dietą a wysiłkiem fizycznym. 2. Wykazuje się umiejętnością samodzielnego wyszukiwania niezbędnych danych w literaturze. 3. Mówi o zagadnieniach związanych z żywieniem w sporcie zrozumiałym językiem, stosując poprawną nomenklaturę. Kompetencje społeczne 1. Student rozumie potrzebę dalszego kształcenia się w zakresie zasad prawidłowego żywienia. 2. Świadomie ocenia rolę żywienia człowieka poddanego wysiłkowi fizycznemu. 3. Wykazuje krytyczne podejście do informacji zawartych w literaturze fachowej i popularnej.	[SW4] test/egzamin - ustny lub pisemny [SW1] wypowiedź ustna/rozmowa/ dyskusja [SU1] wypowiedź ustna/rozmowa/ dyskusja [SU4] test/egzamin - ustny lub pisemny [SK1] wypowiedź ustna/rozmowa/ dyskusja [SK4] test/egzamin - ustny lub pisemny

Treści przedmiotu

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.

Wymagania wstępne i dodatkowe

Sposoby i kryteria oceniania osiąganych efektów uczenia się

Sposób oceniania (składowe)	Próg zaliczeniowy	Składowa oceny końcowej
Egzamin pisemny	51.0%	100.0%

Zalecana lista lektur

Podstawowa lista lektur

- B. Frączek, J. Krzywański, H. Krysztofiak. Dietetyka sportowa. PZWL, Warszawa 2020
- M. Spattini, Żywienie i suplementacja w sporcie, Esteri, Wrocław 2021
- I. Celejowa, Zywienie w sporcie, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2008

Uzupełniająca lista lektur

- A. Bean, Żywienie w sporcie. Kompletny przewodnik, Zysk i S-ka, Poznań 2008
- A. Zając, S. Poprzecki, M. Czuba, G. Zydek, A. Gołas, Dieta i suplementacja w sporcie i rekreacji, AWF Katowice, Katowice 2012

Adresy eZasobów

Przykładowe zagadnienia/ przykładowe pytania/ realizowane zadania

Wymień składnik pożywienia będące podstawowym źródłem energii dla maratończyka.

Praktyki zawodowe w ramach przedmiotu

Nie dotyczy