

Karta przedmiotu

Nazwa i kod przedmiotu	WCH - Żywnienie 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				
	Prowadzący zajęcia z przedmiotu		prof. dr hab. Zbigniew Kaczyński				
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						
	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		2.0		18.0	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 żywienia 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 osiągniętych 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, Żywnienie i suplementacja w sporcie, Esteri, Wrocław 2021 I. Celejowa, Żywnienie w sporcie, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2008	
	Uzupełniająca lista lektur	A. Bean, Żywnienie 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		