



Dietetyka sportowa z elementami fizjologii wysiłku fizycznego

1. METRYCZKA	
Rok akademicki	2022/2023
Wydział	Wydział Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów	Dietetyka
Dyscyplina wiodąca (zgodnie z załącznikiem do Rozporządzenia Ministra MSW z 26 lipca 2019)	Nauki o zdrowiu
Profil studiów (ogólnoakademicki/praktyczny)	Praktyczny / ścieżka Edukator zdrowotny
Poziom kształcenia (I stopnia/II stopnia/ jednolite magisterskie)	II stopnia
Forma studiów (stacjonarne/niestacjonarne)	stacjonarne
Typ modulu/przedmiotu (obowiązkowy/fakultatywny)	obowiązkowy

„Prawa majątkowe, w tym autorskie, do sylabusa, przysługują WUM. Sylabus może być wykorzystywany dla celów związanych z kształceniem na studiach odbywanych w WUM. Korzystanie z sylabusa w innych celach wymaga zgody WUM.”

Forma weryfikacji efektów uczenia się (egzamin/zaliczenie)	egzamin
Jednostka/jednostki prowadząca/e (oraz adres/yjednostki/jednostek)	Zakład Żywienia Człowieka , ul. Ciołka 27

Kierownik jednostki/kierownicy jednostek	dr hab. I.Traczyk
Koordynator przedmiotu (tytuł, imię, nazwisko, kontakt)	dr inż. Ewa Michota-Katulska ewa.michota-katulska@wum.edu.pl
Osoba odpowiedzialna za sylabus (imię, nazwisko oraz kontakt do osoby, której należy zgłaszać uwagi dotyczące sylabusa)	dr inż. Ewa Michota-Katulska ewa.michota-katulska@wum.edu.pl
Prowadzący zajęcia	dr inż. Ewa Michota-Katulska dr inż. Magdalena Zegan dr Anna Sobianek

2. INFORMACJE PODSTAWOWE

Rok i semestr studiów	II/ semestr zimowy	Liczba punktów ECTS	2,00
FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ		Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim			
wykład (W)		20	0,7
seminarium (S)		20	0,7
ćwiczenia (C)			

„Prawa majątkowe, w tym autorskie, do sylabusa, przysługują WUM. Sylabus może być wykorzystywany dla celów związanych z kształceniem na studiach odbywanych w WUM. Korzystanie z sylabusa w innych celach wymaga zgody WUM.”

e-learning (e-L)		
zajęcia praktyczne (ZP)		
praktyka zawodowa (PZ)		
Samodzielna praca studenta	18	
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń		
3. CELE KSZTAŁCENIA		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dostarczenie wiedzy z zakresu fizjologii wysiłku fizycznego. 2. Określenie zasad żywienia z uwzględnieniem wybranych dyscyplin sportowych. 3. Nabycie umiejętności planowania żywienia w wybranych dyscyplinach sportowych 	

4. EFEKTY UCZENIA SIĘ		
Numer efektu uczenia się	Efekty w zakresie	
Wiedzy — Absolwent zna i rozumie:		
E_W70	Zna zasady postępowania żywieniowe w różnych dyscyplinach sportowych	
Umiejętności — Absolwent potrafi:		
E_U09	Planuje żywienie osób ze zwiększoną aktywnością fizyczną	
E_U32	Oblicza wartość odżywczą pożywienia na podstawie tabel wartości odżywczej produktów spożywczych i typowych potraw, programów komputerowych	
E_U40	Prezentuje w formie ustnej i pisemnej wyniki pracy na poziomie akademickim	
Kompetencji społecznych — Absolwent jest gotów do:		
E_K01	Posiada świadomość ograniczeń swojej wiedzy	
E_K12	Ma świadomość roli dietetyka	
5. ZAJĘCIA		
Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
Wykłady	W1. Fizjologia wysiłku fizycznego	W 1. E_W70, E_U09, E_K01, E_K12
	W2. Żywienie sportowca a diety alternatywne stosowane w sporcie – szczególne wymagania.	W 2. E_W70, E_U09,

„Prawa majątkowe, w tym autorskie, do sylabusa, przysługują WUM. Sylabus może być wykorzystywany dla celów związanych z kształceniem na studiach odbywanych w WUM. Korzystanie z sylabusa w innych celach wymaga zgody WUM.”

	<p>W3. Żywnienie w dyscyplinach o charakterze szybkościowo -siłowym – ze szczególnym siły</p> <p>W4. Żywnienie w dyscyplinach o charakterze wytrzymałościowym – ze szczególnym uwzględnieniem wybranych dyscyplin</p> <p>W5. Żywnienie w sportach zespołowych</p>	<p>E_K01,E_K12</p> <p>W 3. E_W70, E_U09, E_K01,E_K12</p> <p>W 4. E_W70, E_U09, E_K01,E_K12</p> <p>W 5. E_W70, E_U09, E_K01,E_K12</p>
Seminaria	<p>S1. Istotne elementy fizjologii wysiłku fizycznego</p> <p>S2. Planowanie żywienia sportowca z uwzględnieniem diet alternatywnych</p> <p>S3. Planowanie żywienia w dyscyplinach o charakterze szybkościowo –siłowym, ze szczególnym uwzględnieniem siły</p> <p>S4. Planowanie żywienia w dyscyplinach o charakterze wytrzymałościowym</p> <p>S5. Planowanie żywienia w sportach zespołowych</p>	<p>S1. E_W70, E_U40, E_K01,E_K12</p> <p>S2. E_W70, E_U09, E_U32,E_U40, E_K01,E_K12</p> <p>S3. E_W70, E_U09, E_U32,E_U40, E_K01,E_K12</p> <p>S4. E_W70, E_U09, E_U32,E_U40, E_K01,E_K12</p> <p>S5. E_W70, E_U09, E_U32,E_U40, E_K01,E_K12</p>
6. LITERATURA		
<p>Obowiązkowa</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Frączek B. Dietetyka sportowa, PZWL, 2019 2. Maffetone P. Trening wytrzymałościowy. Galaktyka 2021 3. Górski J.(red.)Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego; PZWL, Warszawa 2012 4. Zając A., Poprzęcki S., Czuba M. i wsp. Dieta i suplementacja w sporcie i rekreacji; AWF Katowice 2012 5. Celejowa I. Żywnienie w sporcie. Wyd. PZWL, Warszawa 2017 6. Mizera K., Mizera J. Dietetyka sportowa. Co jeść, by trenować efektywnie; Galaktyka 2017 		
7. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIASIĘ		
Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia

„Prawa majątkowe, w tym autorskie, do sylabusa, przysługują WUM. Sylabus może być wykorzystywany dla celów związanych z kształceniem na studiach odbywanych w WUM. Korzystanie z sylabusa w innych celach wymaga zgody WUM.”

E_W70, E_U09, E_U32,E_U40, E_K01,E_K12	Egzamin pisemny (pytania testowe, jednokrotnego wyboru)	65%
E_W70, E_U09, E_U32,E_U40, E_K01,E_K12	Prace tematyczne prezentowane i omawiane w trakcie seminariów	65%

8. INFORMACJE DODATKOWE (informacje istotne z punktu widzenia nauczyciele niezawarte w pozostałej części sylabusu, np. czy przedmiot jest powiązany z badaniami naukowymi, szczegółowy opis egzaminu, informacje o kole naukowym)

„Prawa majątkowe, w tym autorskie, do sylabusu, przysługują WUM. Sylabus może być wykorzystywany dla celów związanych z kształceniem na studiach odbywanych w WUM. Korzystanie z sylabusu w innych celach wymaga zgody WUM.”