



## Dietetyka sportowa z elementami fizjologii wysiłku fizycznego

1. METRYCZKA	
Rok akademicki	2024/2025
Wydział	Wydział Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów	Dietetyka
Dyscyplina wiodąca	Nauki o zdrowiu
Profil studiów	Praktyczny
Poziom kształcenia	II stopnia
Forma studiów	niestacjonarne
Typ modułu/przedmiotu	obowiązkowy
Forma weryfikacji efektów uczenia się	egzamin
Jednostka prowadząca /jednostki prowadzące	Zakład Żywienia Człowieka , ul. Ciołka 27
Kierownik jednostki/kierownicy jednostek	dr B. Sińska
Koordinator przedmiotu	dr inż. Ewa Michota-Katulska ewa.michota-katulska@wum.edu.pl
Osoba odpowiedzialna za sylabus	dr inż. Ewa Michota-Katulska ewa.michota-katulska@wum.edu.pl
Prowadzący zajęcia	dr inż. Ewa Michota-Katulska dr inż. Magdalena Zegan

2. INFORMACJE PODSTAWOWE			
Rok i semestr studiów	II rok/semestr letni	Liczba punktów ECTS	4

**Załącznik nr 4B do Procedury opracowywania i okresowego przeglądu programów studiów**  
(stanowiącej załącznik do Zarządzenia nr .../2024 Rektora WUM z dnia .....2024 r.)

FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ	Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim		
wykład (W)	10	
seminarium (S)	5	
ćwiczenia (C)		
e-learning (e-L)		
zajęcia praktyczne (ZP)		
praktyka zawodowa (PZ)		
<b>Samodzielna praca studenta</b>		
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń		

<b>3. CELE KSZTAŁCENIA</b>	
C1	Dostarczenie wiedzy z zakresu fizjologii wysiłku fizycznego.
C2	Określenie zasad żywienia z uwzględnieniem wybranych dyscyplin sportowych.
C3	Nabywanie umiejętności planowania żywienia w wybranych dyscyplinach sportowych

<b>4. EFEKTY UCZENIA SIĘ</b>	
Numer efektu uczenia się	Efekty w zakresie
<b>Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:</b>	
E_W67	Zna zasady postępowania żywieniowe w różnych dyscyplinach sportowych
<b>Umiejętności – Absolwent potrafi:</b>	
E_U29	Oblicza wartość odżywczą pożywienia na podstawie tabel wartości odżywczej produktów spożywczych i typowych potraw, programów komputerowych
E_U36	Prezentuje w formie ustnej i pisemnej wyniki pracy na poziomie akademickim
<b>Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:</b>	
E_K01	Posiada świadomość ograniczeń swojej wiedzy

<b>5. ZAJĘCIA</b>

**Załącznik nr 4B do Procedury opracowywania i okresowego przeglądu programów studiów**  
(stanowiącej załącznik do Zarządzenia nr .../2024 Rektora WUM z dnia .....2024 r.)

Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
Wykłady	W1. Żywnienie sportowca a diety alternatywne stosowane w sporcie – szczególne wymagania (3h) W2. Żywnienie w dyscyplinach o charakterze szybkościowo -siłowym – ze szczególnym siły (3h) W3. Żywnienie w dyscyplinach o charakterze wytrzymałościowym – ze szczególnym uwzględnieniem wybranych dyscyplin (2h) W4. Żywnienie w sportach zespołowych (2h)	<b>W 1.</b> E_W67, E_U29, E_U36, E_K01 <b>W 2.</b> E_W67, E_U29, E_U36, E_K01 <b>W 3.</b> E_W67, E_U29, E_U36, E_K01 <b>W 4.</b> E_W67, E_U29, E_U36, E_K01
Seminaria	S1. Planowanie żywienia w dyscyplinach o charakterze wytrzymałościowym S2. Planowanie żywienia w dyscyplinach o charakterze szybkościowo – siłowym, ze szczególnym uwzględnieniem siły	<b>S1.</b> E_W67, E_U29, E_U36, E_K01 <b>S2.</b> E_W67, E_U29, E_U36, E_K01

## 6. LITERATURA

### Obowiązkowa

- Frączek B. Dietetyka sportowa, PZWŁ, 2019
- [Maffetone](#) P. Trening wytrzymałościowy. Galaktyka 2021

### Uzupelniająca

- Mizera K., Mizera Dietetyka sportowa. Co jeść, by trenować efektywnie; Galaktyka 2017

## 7. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia
E_W67, E_U29, E_U36, E_K01	Zaliczenie testowe na seminarium.	65%

## 8. INFORMACJE DODATKOWE

### Obecność na seminariach obowiązkowa

(tu należy zamieścić informacje istotne z punktu widzenia nauczyciela niezawarte w pozostałej części sylabusu, w szczególności w oparciu o regulacje wynikające z § 26 ust. 1 i 2, § 27 ust. 3 oraz § 28 ust. 1 Regulaminu Studiów wskazanie liczby terminów zaliczeń przedmiotu, w tym zaliczeń dopuszczających do egzaminu, oraz 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.

### UWAGA

Końcowe 10 minut ostatnich zajęć w bloku/semestrze/roku należy przeznaczyć na wypełnienie przez studentów Ankiety Oceny Zajęć i Nauczycieli Akademickich