



Żywnienie w sporcie i rekreacji

1. METRYCZKA

Rok akademicki	2026/2027
Wydział	Wydział Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów	Dietetyka
Dyscyplina wiodąca	Nauki o zdrowiu
Profil studiów	Praktyczny
Poziom kształcenia	II stopnia
Forma studiów	stacjonarne
Typ modułu/przedmiotu	Przedmiot do wyboru
Forma weryfikacji efektów uczenia się	zaliczenie
Jednostka prowadząca /jednostki prowadzące	Zakład Żywienia Człowieka , ul. Ciołka 27
Kierownik jednostki/kierownicy jednostek	dr hab. B. Sińska
Koordynator 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/ semestr letni	Liczba punktów ECTS	4
-----------------------	-------------------	---------------------	---

FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ	Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim		
wykład (W)	10	
seminarium (S)	10	
ćwiczenia (C)	10	
e-learning (e-L)		
zajęcia praktyczne (ZP)		
praktyka zawodowa (PZ)		
Samodzielna praca studenta		
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń	70	

3. CELE KSZTAŁCENIA

C1	Określenie zasad żywienia z uwzględnieniem wybranych dyscyplin sportowych.
C2	Nabywanie umiejętności planowania żywienia w wybranych dyscyplinach sportowych

4. EFEKTY UCZENIA SIĘ

Numer efektu uczenia się	Efekty w zakresie
---------------------------------	--------------------------

Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:

D2.W47	zasady żywienia w sporcie, w tym strategię żywieniową dostosowaną do różnych dyscyplin sportowych, faz treningowych i okresów startowych;
D2.W51	zasady komponowania posiłków dla sportowców, uwzględniając zapotrzebowanie na makro- i mikroskładniki;

Umiejętności – Absolwent potrafi:

D2.U.24	dostosować alternatywne modele żywienia do potrzeb pacjentów, uwzględniając ich stan zdrowia, styl życia i możliwe konsekwencje długoterminowe;
D2.U.27	analizować i krytycznie oceniać literaturę naukową z zakresu dietetyki, w celu wdrażania skutecznych i bezpiecznych interwencji żywieniowych;
D2.U.60	opracować indywidualne strategię żywieniową wspierającą wydolność fizyczną, regenerację oraz adaptację do wysiłku w różnych warunkach środowiskowych;
D2.U.64	projektować i przygotowywać pełnowartościowe posiłki wspierające wydolność, regenerację i adaptację treningową sportowców;

D2.U.66	opracować indywidualne strategie żywieniowe dla osób aktywnych fizycznie, dostosowując podaż energii i składników odżywczych do rodzaju wysiłku, intensywności treningu i celów rekreacyjnych lub sportowych, uwzględniając również strategie nawodnienia i suplementacji;
D2.U.78	ocenić wpływ aktywności fizycznej na metabolizm i potrzeby żywieniowe sportowców oraz zaprojektować dietę wspierającą proces regeneracji i prewencji urazów;

Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:

D2.K.01	przestrzegania zasad etyki zawodowej, tajemnicy zawodowej oraz praw pacjenta, w tym jego godności, autonomii i prawa do rzetelnej informacji o postępowaniu żywieniowym;
D2.K.02	wykazywania profesjonalnego podejścia do strategii marketingowych przemysłu farmaceutycznego i reklamy jego produktów;

5. ZAJĘCIA

Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
Wykłady	W1. Żywnienie sportowca a diety alternatywne stosowane w sporcie – szczególne wymagania (2h). W2. Żywnienie w dyscyplinach o charakterze siłowym (3h) W3. Żywnienie w dyscyplinach o charakterze wytrzymałościowym – ze szczególnym uwzględnieniem wybranych dyscyplin (3h) W4. Żywnienie w sportach zespołowych (2h)	W 1. D2.W47, D2.W51 W 2. D2.W47, D2.W51 W 3. D2.W47, D2.W51 W 4. D2.W47, D2.W51
Seminaria	S1. Konstruowanie wywiadu ze sportowcem. S2. Planowanie żywienia w dyscyplinach o charakterze szybkościowo – siłowym, ze szczególnym uwzględnieniem siły S3. Planowanie żywienia w dyscyplinach o charakterze wytrzymałościowym S4. Planowanie żywienia w sportach zespołowych S5. Dieta ketogenna u sportowca - ujęcie współczesne	S1. D2.W47, D2.W51, D2.U.24, D2.U.27, D2.U.60, D2.U.64, D2.U.66, D2.U.78, D2.K.01, D2.K.02 S2. D2.W47, D2.W51, D2.U.24, D2.U.27, D2.U.60, D2.U.64, D2.U.66, D2.U.78, D2.K.01, D2.K.02 S3. D2.W47, D2.W51, D2.U.24, D2.U.27, D2.U.60, D2.U.64, D2.U.66, D2.U.78, D2.K.01, D2.K.02 S4. D2.W47, D2.W51, D2.U.24, D2.U.27, D2.U.60, D2.U.64, D2.U.66, D2.U.78, D2.K.01, D2.K.02

Ćwiczenia	1 i 2 Ćwiczenie przygotowanego na seminarium narzędzia w praktyce – wywiad ze sportowcem/ osobą aktywną fizycznie z podziałem według dyscyplin (wybrane) oraz uwzględnieniem profesjonalnego podejmowania wysiłku vs rekreacyjnego.	C1. i C2. D2.W47, D2.W51, D2.U.24, D2.U.27, D2.U.60, D2.U.64, D2.U.66, D2.U.78, D2.K.01, D2.K.02
-----------	---	---

6. LITERATURA

Obowiązkowa

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

Uzupełniająca

7. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia
D2.W47, D2.W51, D2.U.24, D2.U.27, D2.U.60, D2.U.64, D2.U.66, D2.U.78, D2.K.01, D2.K.02	Zaliczenie pisemne (pytania testowe, jednokrotnego wyboru)	60%
D2.W47, D2.W51, D2.U.24, D2.U.27, D2.U.60, D2.U.64, D2.U.66, D2.U.78, D2.K.01, D2.K.02	Prace tematyczne prezentowane i omawiane w trakcie seminariów i ćwiczeń	60%

8. INFORMACJE DODATKOWE

1. Wszystkie formy realizowanych zajęć są obowiązkowe (wykłady, seminaria, ćwiczenia). Na każdych zajęciach sprawdzana jest lista obecności.
2. Udział w zajęciach z inną grupą seminaryjną/ćwiczeniową niż ta, do której student/-ka jest przypisany/-a jest możliwe wyłącznie po uprzednim (co najmniej 1-dniowym) ustaleniu tego z wykładowcą realizującym dane zajęcia. Zasada ta dotyczy wszystkich studentów, również tych z przyznaną IOS. W przypadku dużych dysproporcji w liczebności grup prowadzący ma prawo odmówić możliwości zmiany grupy.
3. Zaliczenie zajęć seminariów/ćwiczeń odbywa się poprzez realizację prac zleczanych przez wykładowcę, omawianie ich i dyskusję podczas zajęć.
4. Podczas zajęć obowiązuje zakaz korzystania z telefonów komórkowych oraz innych urządzeń mobilnych w celach niezwiązanych z realizacją zajęć. Urządzenia powinny być wyciszone. Dopuszcza się korzystanie z nich wyłącznie w sytuacjach uzasadnionych realizacją zajęć, w szczególności podczas wykonywania zadań przewidzianych przez osobę prowadzącą.
5. Obecność na seminariach i ćwiczeniach jest obowiązkowa. Przy nieobecności wynikającej np. z pobytu w szpitalu, sanatorium sytuacja studenta będzie rozpatrywana indywidualnie.
6. Student jest zobowiązany do punktualnego stawienia się na zajęcia. W uzasadnionych przypadkach dopuszcza się niewielkie spóźnienie, jednak przekroczenie 15 minut od rozpoczęcia zajęć skutkuje brakiem możliwości uczestniczenia w nich. W takim przypadku student otrzymuje

nieobecność. Forma odrobienia zajęć pozostaje do ustalenia z osobą prowadzącą zajęcia, na których student był nieobecny. Dopuszcza się możliwość odrobienia zajęć z inną grupą, po uprzednim uzyskaniu zgody osoby prowadzącej.

7. Zaliczenie na podstawie zadań realizowanych na poszczególnych zajęciach seminaryjnych/ćwiczeniowych.
8. Prowadzący może doprecyzować zasady organizacji i realizacji zajęć, odpowiednio do ich specyfiki, po wcześniejszym poinformowaniu studentów

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