



Dietetyka sportowa z elementami fizjologii wysiłku fizycznego

1. METRYCZKA	
Rok akademicki	2021/2022
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)	Ogólnoakademicki/ ścieżka Edukator zdrowotny
Poziom kształcenia (I stopnia/II stopnia/ jednolite magisterskie)	II stopnia
Forma studiów (stacjonarne/niestacjonarne)	stacjonarne
Typ modułu/przedmiotu (obowiązkowy/fakultatywny)	obowiązkowy

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	
seminarium (S)		20	
ćwiczenia (C)			
e-learning (e-L)			

zajęcia praktyczne (ZP)		
praktyka zawodowa (PZ)		
Samodzielna praca studenta	10	
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń	10	
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:	
W1	Wyjaśnia fizjologię wysiłku fizycznego z uwzględnieniem rodzajów dyscyplin sportowych.
W2	Dokonuje analizy sposobu żywienia sportowców z uwzględnieniem diety konwencjonalnej i diet alternatywnych.
W3	Dokonuje analizy sposobu żywienia sportowców z uwzględnieniem poszczególnych okresów treningowych
W4	Rozróżnia sposoby wspomagania zdolności wysiłkowych sportowca (żywienie, suplementacja).
Umiejętności — Absolwent potrafi:	
U1	Planuje żywienie w zależności od rodzaju wysiłku, okresu treningowego i warunków zewnętrznych.
Kompetencji społecznych — Absolwent jest gotów do:	
K1	Systematycznie wzbogaca wiedzę.

5. ZAJĘCIA		
Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
Wykłady	<p>W1. Fizjologia wysiłku fizycznego</p> <p>W2. Żywienie sportowca a diety alternatywne stosowane w sporcie – szczególne wymagania.</p> <p>W3. Żywienie w dyscyplinach o charakterze</p>	W1, W2,W3, U1,U2,K1

	<p>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>	
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>	U1, U2, K1, W1, W3

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

7. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIASIĘ

Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia
W1-W3, U1,U2,K1	Egzamin pisemny (pytania testowe, jednokrotnego wyboru)	Zdobycie minimum 65% punktów
W1,U1,U2, K2	Prace tematyczne pisemne, zadania problemowe	Zdobycie minimum 60% punktów za każdą pracę

8. I NFORMACJE 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)