



Żywnienie w sporcie

1. METRYCZKA

Rok akademicki	2025/2026
Wydział	Lekarski
Kierunek studiów	Lekarski
Dyscyplina wiodąca	Nauki medyczne
Profil studiów	Ogólnoakademicki
Poziom kształcenia	Jednolite magisterskie
Forma studiów	Stacjonarne i niestacjonarne
Typ modułu/przedmiotu	Fakultatywny
Forma weryfikacji efektów uczenia się	Zaliczenie
Jednostka prowadząca /jednostki prowadzące	Zakład Medycyny Społecznej i Zdrowia Publicznego Ul. Pawińskiego 3A, 02-106 Warszawa
Kierownik jednostki/kierownicy jednostek	Prof. Aneta Nitsch-Osuch
Koordynator przedmiotu	Dr n. med. i n. o zdr Aleksandra Kozłowska
Osoba odpowiedzialna za sylabus)	Dr n. med. i n. o zdr Aleksandra Kozłowska, aleksandra.kozlowska@wum.edu.pl
Prowadzący zajęcia	Dr n. med. i n. o zdr Aleksandra Kozłowska Dr n. med. i n. o zdr Anna Jagielska

2. INFORMACJE PODSTAWOWE

Rok i semestr studiów	I-II rok, semestr zimowy i semestr letni	Liczba punktów ECTS	2.00
FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ		Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim			
wykład (W)			
seminarium (S)		30 (e-learning)	1.2
ćwiczenia (C)			
e-learning (e-L)			
zajęcia praktyczne (ZP)			
praktyka zawodowa (PZ)			
Samodzielna praca studenta			
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń		20	0.8

3. CELE KSZTAŁCENIA

C1	Zapoznanie z zasadami żywienia w wysiłku fizycznym.
C2	Zapoznanie z zależnością pomiędzy żywieniem a wydolnością fizyczną organizmu.
C3	Nabywanie umiejętności z zakresu poradnictwa podstawami poradnictwa dietetycznego dla osób trenujących.

4. STANDARD KSZTAŁCENIA – SZCZEGÓŁOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ

Symbol i numer efektu uczenia się zgodnie ze standardami uczenia się	Efekty w zakresie (zgodnie z załącznikiem do Rozporządzenia Ministra NiSW z 29 września 2023)
--	---

Wiedzy – Absolwent* zna i rozumie:

B.W19.	podstawy pobudzenia i przewodzenia w układzie nerwowym oraz wyższe czynności nerwowe, a także fizjologię mięśni prążkowanych i gładkich;
B.W20.	czynność i mechanizmy regulacji wszystkich narządów i układów organizmu człowieka oraz zależności między nimi;
C.W39.	konsekwencje niedoboru i nadmiaru witamin i składników mineralnych;
D.W19.	podstawy medycyny opartej na dowodach;

G.W1.	metody oceny stanu zdrowia jednostki i populacji, mierniki i zasady monitorowania stanu zdrowia populacji, systemy klasyfikacji chorób i procedur medycznych;
G.W2.	uwarunkowania chorób, sposoby identyfikacji i badania czynników ryzyka chorób, wady i zalety badań epidemiologicznych oraz zasady wnioskowania przyczynowo- skutkowego w medycynie;

Umiejętności – Absolwent* potrafi:

B.U7.	wykonywać proste testy czynnościowe oceniające stan organizmu człowieka jako układu regulacji stabilnej (testy obciążeniowe i wysiłkowe) i interpretować dane liczbowe dotyczące podstawowych zmiennych fizjologicznych;
D.U1.	przestrzegać wzorców etycznych w działaniach zawodowych, w tym zaplanować i przeprowadzić proces terapeutyczny zgodnie z wartościami etycznymi oraz ideą humanizmu w medycynie;
E.U21.	przeprowadzić edukację zdrowotną pacjenta, w tym edukację żywieniową dostosowaną do indywidualnych potrzeb;
G.U2.	zbierać informacje na temat uwarunkowań i obecności czynników ryzyka chorób zakaźnych i niezakaźnych oraz planować działania profilaktyczne na różnym poziomie zapobiegania;

*W załącznikach do Rozporządzenia Ministra NiSW z 29 września 2023 wspomina się o „absolwencie”, a nie studencie

5. POZOSTAŁE EFEKTY UCZENIA SIĘ

Numer efektu uczenia się	(pole nieobowiązkowe) Efekty w zakresie
--------------------------	--

Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:

C.W40.	przyczyny i konsekwencje niewłaściwego odżywiania, w tym długotrwałego niedostatecznego i nadmiernego spożywania pokarmów i stosowania niebilansowanej diety oraz zaburzenia trawienia i wchłaniania;
--------	---

Umiejętności – Absolwent potrafi:

B.U6.	przewidywać kierunek procesów biochemicznych w zależności od stanu energetycznego komórek;
D.U4.	wykazywać odpowiedzialność za podnoszenie swoich kwalifikacji i przekazywanie wiedzy innym;
D.U5.	krytycznie analizować piśmiennictwo medyczne, w tym w języku angielskim, i wyciągać wnioski;

Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:

--	--

6. ZAJĘCIA

Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
(e-L) seminarium 1	Adaptacja organizmu człowieka do wysiłku fizycznego – dr. n. med. I n. o zdr Anna Jagielska	B.W19.,BW20, C.W39. D.W19., G.W1., G.W2., B.U7., B.U6., D.U1., D.U4., D.U5., E.U21., G.U2., C.W40., B.U6.
(e-L) seminarium 2	Rodzaje treningu – dr. n. med. I n. o zdr Anna Jagielska,	B.W19.,BW20, C.W39. D.W19., G.W1., G.W2., B.U7., B.U6.,

Załącznik nr 4A do Procedury opracowywania i okresowego przeglądu programów studiów
(stanowiącej załącznik do Zarządzenia nr .../2024 Rektora WUM z dnia2024 r.)

		D.U1., D.U4., D.U5., E.U21., G.U2., C.W40.
(e-L) seminarium 3	Źródła energii w aktywności fizycznej - dr. n. med. I n. o zdr Aleksandra Kozłowska	B.W19.,BW20, C.W39. D.W19., G.W1., G.W2., B.U7., B.U6., D.U1., D.U4., D.U5., E.U21., G.U2., C.W40.
(e-L) seminarium 4	Dieta, płyny i suplementy w sporcie - dr. n. med. I n. o zdr Aleksandra Kozłowska	B.W19.,BW20, C.W39. D.W19., G.W1., G.W2., B.U7., B.U6., D.U1., D.U4., D.U5., E.U21., G.U2., C.W40.
(e-L) seminarium 5	Warunki środowiskowe a wydolność fizyczna – dr. n. med. I n. o zdr Anna Jagielska	B.W19.,BW20, C.W39. D.W19., G.W1., G.W2., B.U7., B.U6., D.U1., D.U4., D.U5., E.U21., G.U2., C.W40.
(e-L) seminarium 6	Znaczenie wysiłku fizycznego na różnych etapach życia człowieka – dr. n. med. I n. o zdr Anna Jagielska	B.W19.,BW20, C.W39. D.W19., G.W1., G.W2., B.U7., B.U6., D.U1., D.U4., D.U5., E.U21., G.U2., C.W40.
(e-L) seminarium 7	Żywność w czasie zawodów - dr. n. med. I n. o zdr Aleksandra Kozłowska	B.W19.,BW20, C.W39. D.W19., G.W1., G.W2., B.U7., B.U6., D.U1., D.U4., D.U5., E.U21., G.U2., C.W40.
(e-L) seminarium 8	Indywidualna analiza diety– dr. n. med. I n. o zdr Anna Jagielska, dr. n. med. I n. o zdr Aleksandra Kozłowska	B.W19.,BW20, C.W39. D.W19., G.W1., G.W2., B.U7., B.U6., D.U1., D.U4., D.U5., E.U21., G.U2., C.W40.
(e-L) seminarium 9	Indywidualna ocena stanu odżywienia– dr. n. med. I n. o zdr Anna Jagielska, dr. n. med. I n. o zdr Aleksandra Kozłowska	B.W19.,BW20, C.W39. D.W19., G.W1., G.W2., B.U7., B.U6., D.U1., D.U4., D.U5., E.U21., G.U2., C.W40.
(e-L) seminarium 10	Indywidualna ocena dobowego wydatku energetycznego i wydolności fizycznej – dr. n. med. I n. o zdr Anna Jagielska, dr. n. med. I n. o zdr Aleksandra Kozłowska	B.W19.,BW20, C.W39. D.W19., G.W1., G.W2., B.U7., B.U6., D.U1., D.U4., D.U5., E.U21., G.U2., C.W40.

7. LITERATURA

Obowiązkowa

1. Medicina Sportiva Practica (www.medicinasportiva.pl)
2. Journal of the International Society of Sports and Nutrition
3. Exercise physiology. Energy, Nutrition, and Human Performance. McArdle WD i wsp. LWW wyd. 9, 2022.

Uzupełniająca

1. Modern nutrition in health and disease. pod. red. ME Skills i wsp., LWW, 10th edition (wybrane rozdziały)
2. Diet, physical activity and cardiovascular disease prevention in Europe. European Heart Network.
<http://www.sante.public.lu/publications/maladies-traitements/accident-vasculaire-cerebral/diet-physical-activity-cardiovascular-disease-prevention-europe/diet-physical-activity-cardiovascular-disease-prevention-europe.pdf>

8. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia
B.W19.,BW20, C.W39. D.W19., G.W1., G.W2., B.U7., B.U6., D.U1., D.U4., D.U5., E.U21., G.U2., C.W40.	1. zadania pisemne 2. Test końcowy	1. zaliczenie 2. >60% poprawnych odpowiedzi

9. INFORMACJE DODATKOWE

Zajęcia prowadzone są w formie e-learningu.

Zapraszamy do dołączenia do Studenckiego Koła Naukowego Higieny i Profilaktyki przy Zakładzie Medycyny Społecznej i Zdrowia Publicznego.

Zachęcamy również do odwiedzania naszej strony internetowej <https://msizp.wum.edu.pl> - gdzie dostępne są aktualne informacje dotyczące działalności Zakładu, ogłoszenia dotyczące dydaktyki.

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