



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
Koordinator 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	III-IV 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 26 lipca 2019)
Wiedzy – Absolwent* zna i rozumie:	
B.W20.	podstawy pobudzenia i przewodzenia w układzie nerwowym oraz wyższe czynności nerwowe, a także fizjologię mięśni prążkowanych i gładkich oraz funkcje krwi
B.W21.	czynność i mechanizmy regulacji wszystkich narządów i układów organizmu człowieka, w tym układu krążenia, układu oddechowego, układu pokarmowego, układu moczowego i powłok skórnych oraz zależności istniejące między nimi
C.W48.	konsekwencje niedoboru witamin lub minerałów i ich nadmiaru w organizmie

C.W50.	konsekwencje niewłaściwego odżywiania, w tym długotrwałego głodowania, przyjmowania zbyt obfitych posiłków i stosowania niebilansowanej diety oraz zaburzenia trawienia i wchłaniania produktów trawienia
D.W23.	podstawy medycyny opartej na dowodach
G.W1.	metody oceny stanu zdrowia jednostki i populacji, różne systemy klasyfikacji chorób i procedur medycznych
G.W2.	sposoby identyfikacji i badania czynników ryzyka, wady i zalety różnego typu badań epidemiologicznych oraz miary świadczące o obecności zależności przyczynowo--skutkowej

Umiejętności – Absolwent* potrafi:

B.U7.	wykonywać proste testy czynnościowe oceniające organizm człowieka jako układ regulacji stabilnej (testy obciążeniowe, wysiłkowe) i interpretować dane liczbowe dotyczące podstawowych zmiennych fizjologicznych
B.U9.	obsługiwać proste przyrządy pomiarowe i oceniać dokładność wykonywanych pomiarów
D.U1.	uwzględniać w procesie postępowania terapeutycznego subiektywne potrzeby i oczekiwania pacjenta wynikające z uwarunkowań społeczno-kulturowych
D.U2.	dostrzegać oznaki zachowań antyzdrowotnych i autodestrukcyjnych oraz właściwie na nie reagować
E.U16.	planować postępowanie diagnostyczne, terapeutyczne i profilaktyczne
G.U2.	zbierać informacje na temat obecności czynników ryzyka chorób zakaźnych i przewlekłych oraz planować działania profilaktyczne na różnym poziomie zapobiegania

**W załącznikach do Rozporządzenia Ministra NiSW z 26 lipca 2019 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:

W1	Zna konsekwencje niewłaściwego odżywiania, w tym długotrwałego głodowania, przyjmowania zbyt obfitych posiłków oraz stosowania niebilansowanej diety
----	--

Umiejętności – Absolwent potrafi:

U1	przewidywać kierunek procesów biochemicznych w zależności od stanu energetycznego komórek
U2	wykonywać proste testy czynnościowe oceniające organizm człowieka jako układ regulacji stabilnej (testy obciążeniowe, wysiłkowe) i interpretować dane liczbowe dotyczące podstawowych zmiennych fizjologicznych
U3	posługiwać się podstawowymi technikami laboratoryjnymi, takimi jak analiza jakościowa, miareczkowanie, kolorymetria, pehametria, chromatografia, elektroforeza białek i kwasów nukleinowych
U4	wykazywać odpowiedzialność za podnoszenie swoich kwalifikacji i przekazywanie wiedzy innym
U5	krytycznie analizować piśmiennictwo medyczne, w tym w języku angielskim, i wyciągać wnioski
U6	działać w sposób umożliwiający unikanie błędów medycznych

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.W.20-21, C.W.48, C.W.50, , D.W.23, G.W.1-2, B.U. 7, B.U.9, D.U.1-2, G.U.2, W1, U1-6
(e-L) seminarium 2	Rodzaje treningu – dr. n. med. I n. o zdr Anna Jagielska,	B.W.20-21. C.W.48, C.W.50, D.W.23, G.W.1-2, B.U.7,B.U.9, D.U.1-2, G.U.2, W1, U1-6
(e-L) seminarium 3	Źródła energii w aktywności fizycznej - dr. n. med. I n. o zdr Aleksandra Kozłowska	B.W.20-21. C.W.48, C.W.50, D.W.23, G.W.1-2, D.U.1-2, E.U.16, G.U.2, W1, U1-6
(e-L) seminarium 4	Dieta, płyny i suplementy w sporcie - dr. n. med. I n. o zdr Aleksandra Kozłowska	B.W.20-21. C.W.48, C.W.50, D.W.23, G.W.1-2, D.U.1-2, E.U.16, G.U.2
(e-L) seminarium 5	Warunki środowiskowe a wydolność fizyczna – dr. n. med. I n. o zdr Anna Jagielska	B.W.20-21. C.W.48, C.W.50, D.W.23, G.W.1-2, D.U.1-2, E.U.16, G.U.2
(e-L) seminarium 6	Znaczenie wysiłku fizycznego na różnych etapach życia człowieka – dr. n. med. I n. o zdr Anna Jagielska	B.W.20-21. C.W.48, C.W.50, D.W.23, G.W.1-2, B.U.9, D.U.1-2, E.U.16, G.U.2
(e-L) seminarium 7	Żywnienie w czasie zawodów - dr. n. med. I n. o zdr Aleksandra Kozłowska	B.W.20-21. C.W.48, C.W.50, D.W.23, G.W.1-2, D.U.1-2, , G.U.2
(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.W.20-21. C.W.48, C.W.50, D.W.23, G.W.1-2, B.U.7 B.U.9, D.U.1-2, G.U.2, W1, U1-6
(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.W.20-21. C.W.48, C.W.50, D.W.23, G.W.1-2, B.U.7 B.U.9, D.U.1-2, G.U.2, W1, U1-6
(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	D.W.23, G.W.1-2, B.U.7 B.U.9, D.U.1-2, E.U.16, G.U.2

7. LITERATURA
Obowiązkowa
1. Medicina Sportiva Practica (www. medicinasportiva.pl) 2. Journal of the International Society of Sports and Nutrition 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, 10 th edition (wybrane rozdziały)

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.W.20-21, C.W.48, C.W.50, D.W.23, G.W.1-2, B.U.7, B.U.9, D.U.1-2, E.U.16, G.U.2, W1, U1-6	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