

Tytuł przedmiotu:	Dietetyka sportowa z elementami fizjologii wysiłku fizycznego	
Kierunek:	Dietetyka	
Tryb studiów:	stacjonarne	
Stopień studiów:	magisterskie	
Rok studiów:	1	
Semestr:	letni	
Wykłady:		
Dzień tygodnia:	czwartek	
Godziny:	8-9	
Sala:	2073	
Numer wykładu	Data	Temat wykładu
1	05.03.2026.	Fizjologia wysiłku fizycznego – resynteza ATP z przemian tlenowych i beztlenowych
2	12.03.2026.	Względny niedobór energii w sporcie
3	19.03.2026.	Zalecenia towarzystw naukowych dotyczące wartości energetycznej diety
4	26.03.2026.	Zalecenia towarzystw naukowych dotyczące podaży białka i tłuszczu
5	02.04.2026.	Zalecenia towarzystw naukowych dotyczące podaży węglowodanów
6	09.04.2026.	Zalecenia towarzystw naukowych dotyczące podaży witamin
7	16.04.2026.	Zalecenia towarzystw naukowych dotyczące podaży składników mineralnych
8	23.04.2026.	Zalecenia towarzystw naukowych dotyczące nawodnienia organizmu
9	30.04.2026.	Współczesna suplementacja Część 1
10	07.05.2026.	Współczesna suplementacja Część 2
11	14.05.2026.	Żywność w okresie okołotreningowym
12	21.05.2026.	Zalecenia ISSN - żywienie maratończyków

13	28.05.2026.	Stanowisko ISSN dotyczące podaży białka w diecie sportowców
14	11.06.2026.	Adaptacja organizmu do obciążeń treningowych
15	18.06.2026.	Skutki stosowania substancji zabronionych w sporcie
Ćwiczenia - grupa 1		
Dzień tygodnia:	środa	
Godziny:	13-15	
Sala:	1128	
Numer ćwiczeń	Data	Temat ćwiczeń
1	04.03.2026.	Szacowanie zapotrzebowania energetycznego u sportowców
2	11.03.2026.	Żywność w okresie około-treningowym. Praktyczne zasady dotyczące żywienia sportowców – przygotowanie do zawodów
3	18.03.2026.	Planowanie jadłospisów dla sportowców uprawiających dyscypliny wytrzymałościowe
4	25.03.2026.	Planowanie jadłospisów dla sportowców uprawiających dyscypliny siłowe
5	01.04.2026.	Parametry wydolności fizycznej u sportowców – ćwiczenia z systemem CORTEX
6	08.04.2026.	Utlenianie substratów energetycznych w czasie wysiłku fizycznego – ćwiczenia z systemem CORTEX
7	15.04.2026.	Diagnostyka wydolności fizycznej sportowców – ćwiczenia z systemem CORTEX
8	22.04.2026.	Możliwości praktyczne wykorzystania popularnych produktów spożywczych i żywności funkcjonalnej dedykowanych sportowcom oraz osobom trenującym w warunkach ekstremalnych – prezentacje studentów, cz. 1
9	29.04.2026.	Możliwości praktyczne wykorzystania popularnych produktów spożywczych i żywności funkcjonalnej
10	06.05.2026.	Praktyczne zasady dotyczące żywienia sportowców – uzupełnianie składników pokarmowych/płynów po zawodach/ekstremalnym wysiłku

11	13.05.2026.	Praktyczne zasady dotyczące żywienia sportowców – uzupełnianie składników pokarmowych/płynów w trakcie zawodów/ekstremalnego wysiłku
12	20.05.2026.	Planowanie żywienia/nawodnienia organizmu dla piłkarzy
13	27.06.2026.	Możliwości praktyczne wykorzystania suplementów poprawiających wydolność fizyczną sportowców – studium przypadków, dyscypliny siłowe
14	03.06.2026.	Możliwości praktyczne wykorzystania suplementów poprawiających wydolność fizyczną sportowców – studium przypadków, dyscypliny wytrzymałościowe
15	10.06.2026.	Możliwości praktyczne wykorzystania suplementów poprawiających wydolność fizyczną sportowców – studium przypadków, gry zespołowe
Ćwiczenia - grupa 2		
Dzień tygodnia:	środa	
Godziny:	11-13	
Sala:	1128	
Numer ćwiczeń	Data	Temat ćwiczeń
1	04.03.2026.	Szacowanie zapotrzebowania energetycznego u sportowców
2	11.03.2026.	Żywienie w okresie około-treningowym. Praktyczne zasady dotyczące żywienia sportowców – przygotowanie do zawodów
3	18.03.2026.	Planowanie jadłospisów dla sportowców uprawiających dyscypliny wytrzymałościowe
4	25.03.2026.	Planowanie jadłospisów dla sportowców uprawiających dyscypliny siłowe
5	01.04.2026.	Parametry wydolności fizycznej u sportowców – ćwiczenia z systemem CORTEX

6	08.04.2026.	Utlenianie substratów energetycznych w czasie wysiłku fizycznego – ćwiczenia z systemem CORTEX
7	15.04.2026.	Diagnostyka wydolności fizycznej sportowców – ćwiczenia z systemem CORTEX
8	22.04.2026.	Możliwości praktyczne wykorzystania popularnych produktów spożywczych i żywności funkcjonalnej dedykowanych sportowcom oraz osobom trenującym w warunkach ekstremalnych – prezentacje studentów, cz. 1
9	29.04.2026.	Możliwości praktyczne wykorzystania popularnych produktów spożywczych i żywności funkcjonalnej dedykowanych sportowcom oraz osobom trenującym w warunkach ekstremalnych – prezentacje studentów, cz. 2
10	06.05.2026.	Praktyczne zasady dotyczące żywienia sportowców – uzupełnianie składników pokarmowych/płynów po zawodach/ekstremalnym wysiłku
11	13.05.2026.	Praktyczne zasady dotyczące żywienia sportowców – uzupełnianie składników pokarmowych/płynów w trakcie zawodów/ekstremalnego wysiłku
12	20.05.2026.	Planowanie żywienia/nawodnienia organizmu dla piłkarzy
13	27.06.2026.	Możliwości praktyczne wykorzystania suplementów poprawiających wydolność fizyczną sportowców – studium przypadków, dyscypliny siłowe
14	03.06.2026.	Możliwości praktyczne wykorzystania suplementów poprawiających wydolność fizyczną sportowców – studium przypadków, dyscypliny wytrzymałościowe
15	10.06.2026.	Możliwości praktyczne wykorzystania suplementów poprawiających wydolność fizyczną sportowców – studium przypadków, gry zespołowe