UNIWERSYTET WSB MERITO WROCŁAW

wcześniej Wyższa Szkoła Bankowa

Dietetyka w sporcie

STUDIA PODYPLOMOWE

Program studiów

9	144	9	2
Liczba miesięcy nauki	Liczba godzin zajęć	Liczba zjazdów	Liczba semestrów

Podstawy dietetyki sportowej (20 godz.)

- Skąd czerpać wiedzę z dietetyki sportowej i jak analizować dowody naukowe (4 h)
- Biochemia i fizjologia wysiłku fizycznego (8 h)
- Zapotrzebowanie energetyczne w sporcie (8 h)

Makroskładniki w dietetyce sportowej (20 godz.)

- Podaż białka w sporcie (4 h)
- Podaż węglowodanów w sporcie (8 h)
- Podaż tłuszczu w sporcie (4 h)
- Nawodnienie w sporcie (4 h)

Strategie żywieniowe specjalnego przeznaczenia w sporcie (28 godz.)

- Robienie wagi w sporcie (4 h)
- Gospodarka żelaza w sporcie (4 h)
- Budowanie masy mięśniowej (4 h)
- Ekstremalna redukcja tkanki tłuszczowej w sportach sylwetkowych (4 h)
- Żywienie w warunkach wysokogórskich (4 h)
- Problemy żołądkowo-jelitowe (4 h)
- Żywienie w okresie kontuzji (4 h)

Suplementacja w sporcie (24 godz.)

- Wstęp do suplementacji i żywność sportowa (4 h)
- Suplementy medyczne (Witamina D, omega 3, probiotyki) (8 h)
- Suplementy ergogeniczne (Kreatyna, kofeina, beta-alanina, sok z buraka, wodorowęglan sodu, glicerol, tatants, kolagen) (12 h)

Zajęcia praktyczne (52 godz.)

- Żywienie w sportach wytrzymałościowych (ładowanie węglowodanów, żywienie na trasie, trening jelita w problemach żołądkowo-jelitowych, anemia z niedoboru żelaza na diecie roślinnej, cukrzyca typu I, warunki wysokogórskie) (16 h)

Dane zamieszczone w niniejszej karcie kierunku mają charakter wyłącznie informacyjny. Dane te nie stanowią oferty zawarcia umowy w rozumieniu art. 66 i nast. kodeksu cywilnego. Zgodnie z art. 160 ust. 3 ustawy z dnia 27 lipca 2005 roku Prawo o szkolnictwie wyższym, umowa między Uniwersytetem WSB Merito w Wrocławiu, studentem zawierana jest w formie pisemnej.

- Żywienie w sportach siłowych i sylwetkowych (budowanie masy mięśniowej, ekstremalna redukcja do zawodów, peak week) (12 h)
- Żywienie w sportach drużynowych (periodyzacja żywienia w skali tygodnia, mecz wyjazdowy, obóz sportowy) (12 h)
- Żywienie w sportach walki (przygotowanie do walki i robienie wagi) (12 h)

Forma zaliczenia

- praca projektowa przygotowana osobno lub w grupach
- egzamin końcowy

Dane zamieszczone w niniejszej karcie kierunku mają charakter wyłącznie informacyjny. Dane te nie stanowią oferty zawarcia umowy w rozumieniu art. 66 i nast. kodeksu cywilnego. Zgodnie z art. 160 ust. 3 ustawy z dnia 27 lipca 2005 roku Prawo o szkolnictwie wyższym, umowa między Uniwersytetem WSB Merito w Wrocławiu, studentem zawierana jest w formie pisemnej.