

Dietetyka w sporcie i rekreacji

- Specjalność - studia I stopnia

Kierunek: Dietetyka

Hybrydowe OD MARCA Studia licencjackie

Czego nauczysz się, wybierając tę specjalność?

- Nabędziesz wiedzę i umiejętności w zakresie żywienia mającego na celu przygotowanie organizmu do określonego wysiłku fizycznego i sprzyjającego regeneracji organizmu po wysiłku.
- Zdobędziesz wiedzę i umiejętności dotyczące dostosowania diety do stanu zdrowia, posiadanej kondycji fizycznej oraz rodzaju uprawianej aktywności fizycznej.
- Zdobędziesz niezbędne umiejętności do konstruowania właściwych programów dietetycznych w odnowie biologicznej u osób aktywnych fizycznie, sportowców wyczynowych, czy doboru diety dla osób pragnących prowadzić zdrowy styl życia oraz dbających o swoje zdrowie i wygląd.

Studia hybrydowe

- Zajęcia ćwiczeniowe zrealizujesz na uczelni, a wykłady – online, na platformie MS Teams, w czasie których z wykładowcami i kolegami z grupy kontaktujesz się przez internet, w czasie rzeczywistym (synchronicznie). Dodatkowo skorzystasz z materiałów zamieszczanych na platformie Moodle, w dogodnym dla Ciebie czasie (asynchronicznie).
- Lektoraty oraz seminaria dyplomowe, które odbywają się w wybrane piątki (w godzinach popołudniowych i wieczornych), również są realizowane w formule zdalnej (online).

Co jeszcze powinieneś wiedzieć?

Osiągnięte efekty uczenia się umożliwiają Ci założenie własnej działalności gospodarczej lub znalezienie zatrudnienia jako specjalista do spraw żywienia w obszarze szeroko rozumianych wellness czy fitness, gabinetów dietetycznych ale i placówek żywienia zbiorowego.

Na zajęciach teoretycznych i praktycznych zdobywasz wiedzę i umiejętności niezbędne do odnalezienia się w różnych miejscach zatrudnienia, które wymagają m.in. prowadzenia zajęć profilaktycznych, układania planów żywieniowych różnych grup, w tym leczniczych.

Praca dla Ciebie:

- kluby i ośrodki sportu i rekreacji,
- sanatoria,
- własna działalność gospodarcza w zakresie doradztwa dietetycznego,
- kluby sportowe,
- ośrodki odnowy biologicznej, wellness i spa,
- siłownie, kluby fitness.



Program studiów

Program studiów obejmuje przedmioty kierunkowe, realizowane przez wszystkich studentów oraz przedmioty specjalnościowe - indywidualnie dobrane do poszczególnych specjalności, które możesz wybrać.

Przedmioty realizowane w ramach specjalności:

- Biologiczne uwarunkowania wysiłku fizycznego
- Trening personalny w żywieniu
- Coaching zdrowotny
- Choroby przewlekłe w aspekcie wysiłku fizycznego
- Żywnienie i wspomaganie dietetyczne w różnych dyscyplinach sportu
- Suplementy diety w sporcie