

## 19. ŻYWIENIE I SUPLEMENTACJA OSÓB AKTYWNYCH FIZYCZNIE

| Lp.          | Nazwa przedmiotu                                 | Godziny razem |           |           | Sem. I    |           |           | Sem. II    |           |           | zal/egz |
|--------------|--|---------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|---------|
|              |  | W             | Ćw        | ECTS      | W         | Ćw        | ECTS      | W          | Ćw        | ECTS      |         |
| 1.           | Fizjologiczne podstawy żywienia i trawienia      | 15            | 15        | 4         | 15        | 15        | 4         | -          | -         | -         | ZI      |
| 2.           | Metabolizm wysiłkowy                             | 15            | -         | 2         | -         | -         | -         | 15         | -         | 2         | ZII     |
| 3.           | Podstawy żywienia w sporcie i rekreacji          | 25            | -         | 4         | 15        | -         | 3         | 10         | -         | 1         | EII     |
| 4.           | Podstawy treningu sportowego i zdrowotnego       | 10            | 10        | 2         | 10        | 10        | 2         | -          | -         | -         | ZI      |
| 5.           | Doping w sporcie                                 | 10            | -         | 2         | -         | -         | -         | 10         | -         | 2         | ZII     |
| 6.           | Suplementacja w sporcie i rekreacji              | 15            | -         | 3         | 15        | -         | 3         | -          | -         | -         | EI      |
| 7.           | Diagnostyka laboratoryjna w dietetyce            | 10            | -         | 2         | -         | -         | -         | 10         | -         | 2         | ZII     |
| 8.           | Psychodietetyka                                  | -             | 15        | 2         | -         | 15        | 2         | -          | -         | -         | ZI      |
| 9.           | Planowanie żywienia w sporcie                    | 15            | -         | 2         | -         | -         | -         | 15         | -         | 2         | ZII     |
| 10.          | Diagnostyka i regulacja masy i składu ciała      | -             | 5         | 1         | -         | -         | -         | -          | 5         | 1         | ZII     |
| 11.          | Periodyzacja żywienia                            | -             | 10        | 2         | -         | -         | -         | -          | 10        | 2         | ZII     |
| 12.          | Praktyczne przygotowanie diet – zajęcia w kuchni | -             | 30        | 4         | -         | -         | -         | -          | 30        | 4         | ZII     |
| <b>Razem</b> |  | <b>115</b>    | <b>85</b> | <b>30</b> | <b>55</b> | <b>40</b> | <b>14</b> | <b>60</b>  | <b>45</b> | <b>16</b> |         |
|              |  | <b>200</b>    |           |           | <b>95</b> |           |           | <b>105</b> |           |           |         |