

**WF1s\_074**

Nazwa kierunku studiów	Aktywność fizyczna i agroturystyka kwalifikowana
Nazwa modułu, także nazwa w języku angielskim	<b>Odżywianie sportowców/Nutrition of athletes</b>
Język wykładowy	polski
Rodzaj modułu	fakultatywny
Poziom studiów	pierwszego stopnia
Forma studiów	stacjonarne
Rok studiów dla kierunku	III
Semestr dla kierunku	6
Liczba punktów ECTS z podziałem na kontaktowe/niekontaktowe	3 (1,28/1,72)
Tytuł naukowy/stopień naukowy, imię i nazwisko osoby odpowiedzialnej za moduł	Dr hab. Wioletta Samolińska profesor uczelni
Jednostka oferująca moduł	Instytut Żywienia Zwierząt i Bromatologii
Cel modułu	Celem modułu jest zapoznanie studentów z wiedzą z zakresu żywienia w sporcie i kształtowanie umiejętności dotyczących modyfikacji sposobu żywienia w różnych dyscyplinach sportowych.
Wymagania wstępne i dodatkowe	Zaliczenie przedmiotów: biochemia, podstawy żywienia człowieka
Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej	Literatura podstawowa 1. Celejowa I.: Żywienie w sporcie. PZWL, 2021. 2. Frączek B., Krzywański J., Krysztofiak H.: Dietetyka sportowa. PZWL, 2021. 3. Jarosz M. Rychlik E., Stoś K., Charzewska J.: Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny, 2020. Literatura uzupełniająca 1. Fiedurek J.: Żywność a zdrowie człowieka. UMCS, Lublin, 2021. 2. Mizera K., Mizera J.: Dietetyka sportowa. Co jeść, by trenować efektywnie. Wydawnictwo Galaktyka, 2017. 3. Nutrition and Athletic Performance, Medicine & Science in Sports & Exercise: 48(3), 2016, 543-568 Tłumaczenie polskie: Pomorski B. Rekomendacje dietetyczne dla sportowców i osób aktywnych.
Planowane formy/działania/metody dydaktyczne	Wykład, ćwiczenia audytoryjne (prelekcja, pokaz multimedialny), ćwiczenia laboratoryjne w pracowni komputerowej, (ćwiczenia rachunkowe, metody programowe z wykorzystaniem komputera), konsultacje. Uwzględniając nauczanie i uczenie się z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość i wynikające stąd uwarunkowania.