

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	ULBS
Facultatea / Departamentul	Facultatea de Stiinte / Stiinte ale mediului, Fizica si Educatie fizica si sport
Domeniul de studii	Știința sportului și educației fizice
Ciclul de studii	Master
Programul de studii/Calificarea	Antrenament si Performanta/Master

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei			Adaptarea organismului la efortul fizic si sportiv		
Titularul activităților de curs			Conf. univ. dr. Victor Sebastian Costache		
Titularul activităților de seminar			Conf. univ. dr. Victor Sebastian Costache		
Anul de studiu	I	Semestrul: I	Tipul de evaluare	Ex.	Regimul disciplinei:D.F.

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

Număr de ore pe săptămână	3	din care: curs	2	seminar/laborator	1
Total ore din planul de învățământ	42	din care: curs	28	seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat					8
Examinări					2
Alte activități					4
Total ore studiu individual		54			
Total ore pe semestru		90			
Numărul de credite		6			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

de curriculum	•
de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

de desfășurare a cursului	• sala de curs
de desfășurare a seminarului/laboratorului	• sala de curs

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • Studiul fiziologiei umane si al efortului fizic ca disciplina integrativa in vederea intelegerii modului de functionare al organismul uman ca un tot unitar si de adaptare al acestuia la efortul fizic. • Aprofundarea si intelegerea mecanismelor de adaptare la efort fizic la cei care se supun unui antrenament intensiv si la o activitate sportiva sistematica. • Intelegerea coordonarii si integrarii tuturor functiilor aparatelor si sistemelor organismului care il fac sa functioneze ca un tot unitar.
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • Stimularea utilizarii limbajului de specialitate in diferite situatii. • Sustinerea si initierea de conversatii pe teme date. • Autonomia invatarii.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Insusirea si aprofundarea cunostiintelor teoretice fundamentale in domeniul fiziologiei sportive si aplicarea lor in domeniul educatiei fizice si sportive
Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Largirea bagajului de cunostiinte privind adaptarea organismului supus la eforturi sportive.

8. Conținuturi

Curs	Metode de predare	Observații
Notiuni introductive: compartimente lichidiene ale organismului. Mediul intere. Homeostazie.	Prelegere/explicatie/conversatie	
Muschiul scheletic. Tipuri de muschi. Anatomia macroscopica si microscopica a muschiului striat. Mecanismul contractiei. Sursele de energie ale contractiei. Efectele mecanice ale contractiei. Oboseala musculara. Adaptarea musculaturii scheletice la antrenamentul fizic.	Prelegere/explicatie/conversatie	
Sangele: functiile sangelui. Proprietatile fizico-chimice ale sangelui. Plasma sangvina. Eritrocitele, grupele de sange OAB, RH, transfuziile de sange, eritropoeza, modificari adaptative ale sangelui in cursul antrenamentului fizic.	Prelegere/explicatie/conversatie	
Respiratia: Etapa pulmonara a respiratiei, Etapa sangvina a respiratiei, Etapa tisulara a respiratiei, Reglarea respiratiei, Adaptarea respiratiei la antrenamentul fizic.	Prelegere/explicatie/conversatie	

Sistemul cardiovascular: Anatomie functionala, proprietatile miocardului, Revolutia cardiac, Reglarea activitatii inimii, Adaptarea sistemului cardiovascular la efortul fizic.E	Prelegere/explicatie/conversatie	
Bibliografie: 1. Grama, M.:Fiziologie generala si Fiziologia efortului fizic – Curs, vol. 1.Editura Alma Mater, Sibiu, 2001 2. Guyton, A. C.:Textbook of medical Physiology, seventh edition, W. B. Saunders Company, Philadelphia, SUA, 1986		
Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Contractia simpla a muschiului scheletic – secusa musculara (LP virtual) Contractia compusa a muschiului scheletic – tetanos (LP virtual) Rolul placii motorii in instalarea oboselii musculare	Explicatie/conversatie/studii de caz	
Mecanica respiratorie, volume si capacitati pulmonare; influenta razei cailor respiratorii asupra ventilatiei pulmonare (LP virtual)	Explicatie/conversatie/studii de caz	
Masurarea capacitatii vitale (CV) si a volumului expirator maxim in prima secunda (VEMS). Calcularea indicelui de permeabilitate bronsica (IPB)	Explicatie/conversatie/studii de caz	
Masurarea pulsului. Masurarea tensiunii arteriale.	Explicatie/conversatie/studii de caz	
Determinarea consumului maxim de oxigen (proba Astrand)	Explicatie/conversatie/studii de caz	
Adaptarea aparatului cardiovascular la efort (proba Ruffier)	Explicatie/conversatie/studii de caz	
Aprecieria costului cardiac (proba Brouha)	Explicatie/conversatie/studii de caz	
Reflexele osteo-tendinoase.	Explicatie/conversatie/studii de caz	
Probe de echilibru	Explicatie/conversatie/studii de caz	
Determinarea acuitatii vizuale	Explicatie/conversatie/studii de caz	
Ratia alimentara	Explicatie/conversatie/studii de caz	
Bibliografie 1. Grama, M.:Fiziologie generala si Fiziologia efortului fizic – Curs, vol. 1.Editura Alma Mater, Sibiu, 2001		



2. Guyton, A. C.:Textbook of medical Physiology, seventh edition, W. B. Saunders Company, Philadelphia, SUA, 1986

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Continuturile sunt coroborate cu problematica fiziologica a practicarii exercitiilor fizice si a sportului. Disciplina corespunde standardelor generale ale educatiei fizice si sportului contribuind la formarea competentelor profesionale si transversale ale absolventilor specific programului de studiu.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs		Lucrare scrisa cu subiecte teoretice.	60% 10% din oficiu
Seminar/laborator		Notele acordate pentru referate	30%
10.6 Standard minim de performanță			
● Cunoasterea, definirea termenilor de baza. Nota 5			

(*) Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu dizabilități, în funcție de tipul și gradul acestora.

(**) CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală;

Data completării: 26.09.2018

Data avizării în Departament: 01.10.2018

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Conf. univ. dr. Victor Sebastian Costache	
Director de departament	Lector univ. Dr .Voichița Gheoca	