



## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu
Facultatea / Departamentul	Științe/Departamentul Științe ale Mediului, Fizică și Educație Fizică și Sport
Domeniul de studii	Știința Sportului și Educație Fizică
Ciclul de studii	Master
Programul de studii/Calificarea	Antrenament și Performanță/Master

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei		<b>Nutriția în antrenament și competiție</b>		
Titularul activităților de curs		<b>Conf.univ.dr. Resiga Elena</b>		
Titularul activităților de seminar		-		
Anul de studiu	II	Semestrul:I	Tipul de evaluare	Ex Regimul disciplinei:O.

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

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

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

de desfășurare a cursului	•baza didactică a ULBS
de desfășurare a seminarului/laboratorului	•



## 6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	Să transmită și să utilizeze noțiunile de bază din domeniul educației fizice și sportului. Să explice termenii de bază ai domeniului.
Competențe transversale	Să simuleze utilizarea limbajului de specialitate în diferite situații. Să susțină și să inițieze conversații pe teme date.

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

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>•conștientizarea masteranzilor referitoare la organizarea, conducerea, planificarea și prognoza obiectivelor care revin organizațiilor sportive în formarea și perfecționarea viitorilor antrenori și profesori.</li> <li>•cunoașterea și înțelegerea diverselor strategii la care pot recurge viitorii antrenori pentru a rezolva conflictele cu colaboratorii lor.</li> </ul>
Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>•cunoașterea mai bine a principiilor pe care se bazează în rezolvarea sarcinilor.</li> <li>•definirea conceptelor de putere, autoritate și conducere prin care să-și îmbunătățească calitățile manageriale.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

Curs	Metode de predare	Observații
Definirea notiunilor de nutritie , alimentatie si igiena , importanta alimentatiei sanatoase . Metabolismul bazal si factorii de variatie	Prelegerea, expunerea	2 ore
Importanta trofica a proteinelor ,rol in nutritie ,ratie zilnica,surse alimentare , efectele consumului neadecvat in antrenament si performanta	Prelegerea, expunerea	2 ore
Rolul nutritiv al glucidelor , rol in nutritie ,ratia zilnica , surse alimentare ,efectele aportului neadecvat in antrenament si performanta	Prelegerea, expunerea	2 ore
Prezenta lipidelor in alimentatie si modul de acoperire ,rol in nutritie , antrenament si performanta , ratie alimentara , alimente bogate in lipide ( grasimile alimentare ) , efectele consumului neadecvat	Prelegerea, expunerea	2 ore
Rolul bioelementelor in organism, necesarul si modul de acoperire , in antrenament si performanta, prevenirea starilor carentiale	Prelegerea, expunerea	2 ore
Necesarul de vitamine , liposolubile si hidrosolubile, caracteristicile generale ,surse alimentare , ratie in antrenament si competitie ,	Prelegerea, expunerea	2 ore



efectele aportului neadecvat, profilaxia carentelor vitaminice		
Laptele si produsele lactate , valoare nutritiva , ratia medie si in antrenament si performanta , efectele consumului neadecvat si masuri de profilaxie si igiena	Prelegerea, expunerea	2 ore
Carnea si preparatele din carne , peste , oua ,compozitie si valoare nutritiva , ratie alimentara si in antrenament si competitie, consecinta aportului neadecvat , profilaxie	Prelegerea, expunerea	2 ore
Fructele si legumele , importanta nutritiva si ratia alimentara , particularitati in antrenament si performanta , efectele consumului neadecvat , profilaxie carentei	Prelegerea, expunerea	2 ore
Cerealele si leguminoasele , structura si compozitie,ratie si valoare nutritiva , efectele aportului neadecvat in antrenament si performanta , profilaxie	Prelegerea, expunerea	2 ore
Produsele zaharoase ,valoare nutritiva in antrenament si performanta ,diversitatea lor sortimentala si efectele consumului neadecvat , profilaxie	Prelegerea, expunerea	2 ore
Grasimile alimentare , valoare nutritiva si efectele aportului neadecvat, prevenirea imbolnavirilor.Bauturile alcoolice si nealcoolice ,importanta nutritiva si consecintele aportului neadecvat in antrenament si performanta	Prelegerea, expunerea	2 ore
Bauturile alcoolice si nealcoolice , importanta nutritiva in antrenament si performanta , patologia determinata de aportul neadecvat .	Prelegerea, expunerea	2 ore
Toxiinfectiile si intoxicatiile alimentare , masuri de profilaxie a imbolnavirilor datorate alimentului contaminat sau/si impurificat. Recapitulare	Prelegerea, expunerea	2 ore
Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Bibliografie		

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

- coroborarea conținutului disciplinei cu cerințele M.E.C.Ș.



## 10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.4 Curs	Ex	Lucrare scrisă, susținere referat	10 % prezență 70 % examen 20 % referat
10.5 Seminar/laborator			
10.6 Standard minim de performanță			
● min. 50 % prezență			

(\*) 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: 25.09.2018

Data avizării în Departament: 01.10.2018

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Conf. univ. dr. Elena Resiga	
Director de departament	Lect. univ. dr. Voichița Gheoca	