

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	Educație fizică și sportivă școlară/Master

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Nutriție în E.F.S.		
Titularul activităților de curs	Conf.univ.dr. Stanciu Mirela		
Titularul activităților de seminar	-		
Anul de studiu	I	Semestrul:II	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	1	seminar/laborator	1
Total ore din planul de învățământ	28	din care: curs	14	seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					56 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					14 ore
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14 ore
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					14 ore
Tutoriat					14 ore
Examinări					20 min./st.
Alte activități					-
Total ore studiu individual					56 ore
Total ore pe semestru					84 ore
Numărul de credite					3

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

de curriculum	•
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 alimentației sportivilor. 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	Însușirea noțiunilor fundamentale de bază privind anatomia și fiziologia alimentației. Cunoașterea legislației în vigoare privind alimentația sportivilor. Cunoașterea compoziției chimice a principalelor alimente. Întocmirea dietei pentru sportivi în scopul îmbunătățirii performanțelor fizice și psihice în activitatea de educație fizică și sport.
Obiectivele specifice	Dezvoltarea spiritului de echipă la studenții masteranzi; Exploatarea cunoștințelor individuale, a talentelor și imaginației, a creativității pentru binele comun;

8. Conținuturi

Curs	Metode de predare	Observații
Procesele metabolice ale sportivilor. Bazele nutriției sportive.	Prelegerea, expunerea	2 ore
Alimentele de bază pentru sportive. Obiectivele regimului alimentar la sportivi. Proteinele, glucidele, lipidele și rolul lor în organism. Clasificarea alimentelor în funcție de compoziția lor. Hidratarea la sportive.	Prelegerea, expunerea	2 ore
Criteriile de elaborare ale necesarului energetic al sportivilor de performanță. Metabolismul bazal. Acțiunea dinamic specifică a alimentelor. Metabolismul energetic de efort. Necesarul energetic pentru termoreglare	Prelegerea, expunerea	2 ore
Aspecte specifice ale alimentației în perioada de antrenament, competiție și de refacere postefort. Alimentația de întreținere, de susținere. Alimentația competițională	Prelegerea, expunerea	2 ore
Rolul și importanța mineralelor, vitaminelor și lichidelor în alimentația sportivilor de performanță.	Prelegerea, expunerea	2 ore

Aspecte specifice ale alimentației în perioada de antrenament, competiție și de refacere postefort. Alimentația de întreținere, de susținere. Alimentația competițională. Rația de refacere postefort	Prelegerea, expunerea	2 ore
Strategii de creștere a performanței sportive prin intermediul alimentației	Prelegerea, expunerea	2 ore
<p>Bibliografie</p> <p>Avramescu, T., Note curs – Kinetoterapie în activități sportive, Craiova, 2010 [online]: http://cis01.central.ucv.ro/educatie_fizicakineto/suportcurs/kineto/note_curs_act_sp_l.pdf.</p> <p>Damian S. Nutritia in baschet si in alte sporturi de echipa, 2011 [online]: http://nutritionist.info.ro/2011/09/29/nutritia-in-baschet-si-alte-sporturi-de-echipa/.</p> <p>Debuigne G, Alimentația sportivului și a omului modern , Bucuresti, Ed. Amphora, 1989.</p> <p>Dragan I. Contributii la stabilirea locului pe care il ocupa sportul si miscarea in programul adolescentilor, Bucuresti, Ed. Timpul, 2001.</p> <p>Dragan I. Medicina sportiva, Bucuresti, Ed.Medicala, 2002. 5. Avramescu T, Curs nutriție și doping, Craiova, 2010 [online]: Dragan I. Medicina sportive aplicata, Bucuresti, Edit.Editis, 1994.</p> <p>Dragan I. Practica medicinei sportive, Bucuresti,Edit.Medicala, 1989.</p> <p>Dragnea A, Masurarea si evaluarea in educatia fizica si sport. Bucuresti, Editura Sport Turism, 1984.</p> <p>Drăgan I, Stroiescu V. Medicatia în efortul fizic, București,Ed. Editis, 1993.</p> <p>Drăgan I. Medicina sportivă, București ,Edit. Stadion,1974.</p> <p>Facts About Dietary Supplements, NIH Clinical Center, 2001 [online]: www.cc.nih.gov/cc/supplements/intro.html.</p> <p>Hâncu N, Niță C, Crăciun A. Abecedar de nutriție. Sănătate Press Group, București, 2012.</p> <p>Hâncu N, Roman G, Veresiu I.A, Diabetul zaharat Nutritie si Boli Metabolice,ClujNapoca, ed. National, 1999.</p> <p>Hancu N, Roman G, Veresiu I.A, Diabetul zaharat, Nutritie si Boli Metabolice, ClujNapoca, ed.Echinox, 2010; 2:612-616.</p> <p>Ionescu A, Anton B. Dirijarea medicala a efortului, Bucuresti, Edit.Proxima, 2004.</p> <p>Mogoș V. - Manual de nutriție și dietetică - Ed. Didactică și Pedagogică 1995;</p> <p>Muraru A. Ghidul Antrenorului I și II, București, Edit. Proxima, 2004.</p> <p>Muraru A. Ghidul antrenorului IV, Bucuresti, Edit. Proxima, 2005.</p> <p>Riche D. Nutritia si medicina sportive, ANS, Colectia Sportul de Inalta Performanta, 2007,1:31.</p> <p>Simu D, Roman G, Szilagy I, Ghidul nutritiei si alimentatiei optime, Cluj-Napoca, ed.Dacia, 2000.</p> <p>Spagnoli F; Sportul incepe intodeauna la masa, Revista Sport si Sanatate, iulie 2004, 0:71-84.</p> <p>Străuț I.- Efortul sportiv-aspecte fiziologice, Ed. Mirton, 1996.</p> <p>Talbott S.M, A Guide to Understand Dietary Supplements, Binghampton, NY, Haworth Press 2003.</p> <p>Williams MH. Nutritional ergogenics in athletics, J Sports Sci. 1995;</p> <p>www.nutritiasportiva.ro</p> <p>Zamora E, Crăciun DD. Igiiena educației fizice și sportului,editia 1 ,Cluj-Napoca, Edit. Risoprint, 1999.</p>		
Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Beneficiile alimentației corecte la sportive. Masa după antrenament. Masa în perioada de maxim efort.	Dialog, dezbateri	2 ore

Antrenamentul de forță și suplimentele nutritive. Dieta efortului fizic. Suplimentele nutriționale.	Dialog, dezbateri	2 ore
Recomandările nutriționale în vigoare elaborate pentru sportivi de performanță. Proteine, glucide, lipide, minerale, vitamine	Dialog, dezbateri	2 ore
Suplimente energetice și nutritive. Introducere. Suplimentele energetice și metabolismul efortului. Suplimente vitaminice și minerale. Suplimentele nutritive vs. substanțele dopante.	Dialog, dezbateri	3 ore
Legea 552/2004 Privind combaterea dopajului în sport. Convenția împotriva dopajului.	Dialog, dezbateri	2 ore
Caracteristici ale alimentației sportivilor juniori	Dialog, dezbateri	3 ore
Bibliografie Debuigne G, Alimentația sportivului și a omului modern , Bucuresti, Ed. Amphora, 1989. Hâncu N, Niță C, Crăciun A. Abecedar de nutriție. Sănătate Press Group, București, 2012.		

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
Curs	Ex	Susținere referat Examinare orală	10 % prezență 70 % examen 10 % referat
Seminar/laborator	Temă de casă	Verificare parțială	10 %
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: 26.09.2018

Data avizării în Departament: 01.10.2018

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