

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2025 – 2026

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
1.2. Facultatea	<i>Științe</i>
1.3. Departament	<i>Științe Ale Mediului, Fizică, Educație Fizică Și Sport</i>
1.4. Domeniul de studiu	<i>Știința Sportului Și Educației Fizice</i>
1.5. Ciclul de studii ¹	<i>Master</i>
1.6. Specializarea	<i>Antrenament Și Performanță</i>

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	<i>Nutriția în antrenament și competiție</i>	Cod	FSTI.MFE.AP.M.DC.4.0200.C-4.4
2.2. Titular activități de curs	-		
2.3. Titular activități practice	<i>Prof.univ.dr.ing. Stanciu Mirela-Aurora</i>		
2.4. An de studiu ²	2	2.5. Semestrul ³	4
2.6. Tipul de evaluare ⁴	Colocviu		
2.7. Regimul disciplinei ⁵	O	2.8. Categoria formativă a disciplinei ⁶	C

3. Timpul total estimat

3.1. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână					
3.1.a.Curs	3.1.b. Seminar	3.1.c. Laborator	3.1.d. Proiect	3.1.e Alte	Total
	2				28
3.2. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – Total ore din planul de învățământ					
3.2.a.Curs	3.2.b. Seminar	3.2.c. Laborator	3.2.d. Proiect	3.2.e Alte	Total ⁷
	28				28
Distribuția fondului de timp pentru studiu individual⁸					Nr. ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					28
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat ⁹					-
Examinări ¹⁰					2
3.3. Total ore alocate studiului individual¹¹ (NOSIsem)					72
3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOADsem)					28
3.5. Total ore pe semestru¹² (NOADsem + NOSIsem)					100
3.6. Nr ore / ECTS					25
3.7. Număr de credite¹³					4

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) ¹⁴	Să aibă cunoștințe generale de anatomie și fiziologie umană.
4.2. Competențe	Nu este cazul.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului ¹⁵	-
5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/aplic) ¹⁶	Condiții de învățare activă și interactivă; Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, acces la platforme on-line

6. Rezultate ale învățării¹⁷

Numărul de credite alocate disciplinei: 4				
Rezultatele învățării				Repartizare credite pe rezultatele învățării
Nr. crt.	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
Rî 1	Studentul descrie principalele tipuri de alimente utilizate în nutriția sportivilor în antrenament și performanță	Studentul aplică corect principii de alimentație în antrenament și în performanță. Studentul descrie importanța hidratării în sport.	Studentul calculează norma de hrană și întocmește un plan de nutriție pentru sportivi de diferite vârste și categorii, adaptat disciplinei sportive și regimului de efort	4

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

7.1. Obiectivul general	Însușirea noțiunilor fundamentale de bază privind anatomia și fiziologia alimentației. Cunoașterea legislației în vigoare privind alimentația sportivilor. Întocmirea dietei pentru sportivi în scopul îmbunătățirii performanțelor fizice și psihice în performanța sportivă.
7.2. Obiectivele specifice	Crearea de abilități necesare în vederea documentării pe tematica disciplinei, folosind resurse din bazele date internaționale WoS și Scopus

8. Conținuturi

9.2. Activități practice

9.2.a. Seminar		Metode de predare ¹⁸	Nr. ore
Seminar 1,2	Macronutrienții în nutriția umană. Proteinele: rolurile acestora în organism, evaluarea calității nutriționale a proteinelor (calitatea nutrițională, indicatori chimici, indicatori biologici, indicatori combinați); clasificarea nutrițională a proteinelor din alimente; surse alimentare de proteine; rația zilnică de proteine; efectele consumului neadecvat de proteine.	Prelegere, dezbatere	4
Seminar 3,4	Macronutrienții în nutriția umană. Lipidele: rolurile acestora în organism; principalele grupe de lipide din alimente; trigliceridele, colesterolul; aprecierea nutrițională a lipidelor; surse alimentare de lipide; rația zilnică de lipide; efectele consumului neadecvat de lipide.	Prelegere, dezbatere	4
Seminar 5,6	Macronutrienții în nutriția umană. Glucidele: rolurile acestora în organism; principalele grupe de glucide din alimente; aprecierea nutrițională a glucidelor (indicele glicemic al alimentelor); surse alimentare de glucide; rația zilnică de glucide; consumul neadecvat de glucide și riscul asupra sănătății. Fibrele alimentare: caracteristici; efecte asupra sănătății; rația zilnică de fibre alimentare; surse de fibre alimentare.	Prelegere, dezbatere	4

Seminar 7,8	Categorii de alimente: valoare nutritivă, avantaje și dezavantaje, riscuri pentru sănătate și aspecte igienice; rația zilnică: lapte și produse lactate; carnea, peștele și preparatele din carne; ouăle; legumele și fructele; ceraliere și leguminoase uscate; produse zaharoase; grăsimi alimentare; băuturi alcoolice și nealcoolice.	Prelegere, dezbatere, discuții cu studenții	4
Seminar 9,10	Estimarea cheltuielii energetice individuale și interpretarea riscului nutrițional: definiție, unități de măsură, furnizori energetici. Cheltuieli energetice bazale, cheltuieli energetice legate de activitatea fizică, cheltuieli energetice legate de actul alimentar, cheltuieli legate de termoreglare, cheltuieli energetice particulare (creștere, sarcină, alăptare). Calcularea rației calorice individuale.	Dezbateri. Problematizare. Studii de caz. Exerciții	4
Seminar 11,12	Aspecte specifice ale alimentației sportivilor în perioada de antrenament, competiție și de refacere postefort. Alimentația de întreținere, de susținere. Alimentația competițională. Rația de refacere postefort. Strategii de creștere a performanței sportive prin intermediul alimentației.	Dezbateri. Problematizare. Studii de caz	4
Seminar 13, 14	Susținere referate la disciplină	Prezentare și discuții cu studenții	4
Total ore seminar			28

10. Bibliografie

10.2. Referințe bibliografice recomandate	Institutul Național de Statistică, Bilanțuri Alimentare, 2023
	Stanciu Mirela, Noțiuni generale de nutriție în antrenament și performanță, 2025
	Mogoș V. - Manual de nutriție și dietetică - Ed. Didactică și Pedagogică 1995
	Riche D. Nutriția și medicina sportivă, ANS, Colecția Sportul de Înaltă Performanță, 2007, 1:31.
	Simu D, Roman G, Szilagy I, Ghidul nutriției și alimentației optime, Cluj-Napoca, Ed. Dacia, 2000.
10.3. Referințe bibliografice suplimentare	Damian Șerban, Nutriția în baschet și alte sporturi de echipă, 2011, https://nutritionist.info.ro/2011/09/29/nutritia-in-baschet-si-alte-sporturi-de-echipa/
	Segal Rodica. Principiile alimentației, Editura Universității din Galați. 2002

11. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului¹⁹

Se realizează prin contacte periodice cu aceștia în vederea actualizării tematicii seminarului.

12. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare		11.3 Pondere din nota finală	Obs. ²⁰
11.4a Colocviu	• Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)	Teste pe parcurs ²¹ :	%	70 % (minim 5)	
		Teme de casă:	%		
		Alte activități ²² :	%		
		Evaluare finală:	70% (min. 5)		
11.4b Seminar	• Frecvența/relevanța intervențiilor sau răspunsurilor	Evidența intervențiilor, portofoliu de lucrări (referate, sinteze științifice)		30 % (minim 5)	
11.4c Laborator	• Cunoașterea aparaturii, a modului de utilizare a instrumentelor specifice; evaluarea unor instrumente sau realizări, prelucrarea și	• Chestionar scris • Răspuns oral • Caiet de laborator, lucrări experimentale, referate etc. • Demonstrație practică		% (minim 5)	

	interpretarea unor rezultate			
11.4d Proiect	Calitatea proiectului realizat, corectitudinea documentației proiectului, justificarea soluțiilor alese	- Autoevaluarea, prezentarea și/sau susținerea proiectului - Evaluarea critică a unui proiect	% (minim 5)	
11.5 Standard minim de performanță ²³ Referatul să conțină minim 20 de referințe bibliografice				

Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu CES (persoane cu dizabilități și persoane cu potențial înalt), în funcție de tipul și gradul acestora, la nivelul tuturor elementelor curriculare (competențe, obiective, conținuturi, metode de predare, evaluare alternativă), pentru a asigura șanse echitabile în pregătirea academică a tuturor studenților, acordând atenție sporită nevoilor individuale de învățare.

Data completării: 15/09/2025

Data avizării în Departament: 01/10/2025

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Prof.univ.dr. ing. Mirela-Aurora Stanciu	
Responsabil program de studii	Conf.univ.dr. Stoian Iulian	
Director Departament	Lector dr. Țăușan Ioan	

¹ Licență / Master

² 1-4 pentru licență, 1-2 pentru master

³ 1-8 pentru licență, 1-3 pentru master

⁴ Examen, colocviu sau VP A/R – din planul de învățământ

⁵ Regim disciplină: O=Disciplină obligatorie; A=Disciplină opțională; U=Facultativă

⁶ Categoria formativă: Aprofundare=R; Complementară=C; Domeniu= D, Fundamentală=F; Sinteză=Z; Specialitate=S; Universitate=T; Facultate=E.

⁷ Este egal cu 14 săptămâni x numărul de ore de la punctul 3.1 (similar pentru 3.2.a.b.c.)

⁸ Liniile de mai jos se referă la studiul individual; totalul se completează la punctul 3.37.

⁹ Între 7 și 14 ore

¹⁰ Între 2 și 6 ore

¹¹ Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

¹² Suma (3.5.) dintre numărul de ore de activitate didactică directă (NOAD) și numărul de ore de studiu individual (NOSI) trebuie să fie egală cu numărul de credite alocate disciplinei (punctul 3.7) x nr. ore pe credit (3.6.)

¹³ Numărul de credit se calculează după formula următoare și se rotunjește la valori vecine întregi (fie prin micșorare fie prin majorare)

$$\text{Nr. credite} = \frac{\text{NOCpSpD} \times C_C + \text{NOApSpD} \times C_A}{\text{TOCpSdP} \times C_C + \text{TOApSdP} \times C_A} \times 30 \text{ credite}$$

Unde:

- NOCpSpD = Număr ore curs/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- NOApSpD = Număr ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- TOCpSdP = Număr total ore curs/săptămână din plan
- TOApSdP = Număr total ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână din plan
- C_C/C_A = Coeficienți curs/aplicații calculate conform tabelului

Coeficienți	Curs	Aplicații (S/L/P)
Licență	2	1
Master	2,5	1,5
Licență lb. străină	2,5	1,25

¹⁴ Se menționează disciplinele obligatoriu a fi promovate anterior sau echivalente

¹⁵ Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.

¹⁶ Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.

¹⁷ Rezultatele învățării se vor menționa în funcție de standardele specifice ale Comisiilor de specialitate ARACIS (<https://www.aracis.ro/ghiduri/>)

¹⁸ Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme

¹⁹ Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

²⁰ CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

²¹ Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

²² Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.

²³ Se particularizează la specificul disciplinei standardul minim de performanță din grila de competențe a programului de studii, dacă este cazul.