

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI (Centrul Universitar UBB din Reșița)
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	DEPARTAMENTUL DE JOCURI SPORTIVE
1.4 Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii	MASTERAT
1.6 Programul de studiu / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE/ MASTER'S DEGREE

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei (ro)	NUTRIȚIE, DIETĂ ȘI DOPING ÎN ACTIVITĂȚILE SPORTIVE						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect.univ.dr. Zuiac Silvia Sorina						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect,univ.dr. Zuiac Silvia Sorina						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	4	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DA
2.8 Codul disciplinei	20EFSAE4028AO1100						

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	Din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	Din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					90
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					10
Examinări					7
Alte activități:					
3.7 Total ore studiu individual					147
3.8 Total ore pe semestru					175
3.9 Numărul de credite					7

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• Nu este cazul
4.2 de competențe	• Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	• Sală de curs dotată cu laptop, videoproiector, tablă magnetică
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	• Sală de curs dotată cu laptop, videoproiector, tablă magnetică

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar. • C4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice educației fizice școlare și activităților extracurriculare.
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • CT1. Organizarea de activități specifice educației fizice, precum și pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie. • CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de instruire. • CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Însușirea cunoștințelor referitoare la regulile de dietă, nutriție și doping • Însușirea corectă a realizării unui regim de viață ordonat specific unui sportiv
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Analiza cantitativă și calitativă a rației alimentare a sportivului • Structura, rolul și locul nutrimenților în procesul alimentației Rolul nutriției în promovarea sănătății și prevenirea îmbolnăvirilor. • Analiza cantitativă și calitativă a substanțelor de doping pentru sportivi • Cunoașterea substanțelor și metodelor interzise, a efectelor acestora asupra organismului uman. - cunoașterea noțiunilor care stau la baza creșterii performanței fizice a sportivilor de performanță - înțelegerea mecanismelor biochimice prin care diferitele substanțe chimice pot determina creșterea performanței fizice.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Introducere în nutriție – istoric, perspectiva globală asupra dezvoltării alimentației și nutriției. - Relația dintre nutriție și starea de sănătate Definierea sănătății și a stării de bine - Prevenția îmbolnăvirilor prin nutriție - Identificarea riscurilor nutriționale - Educația nutrițională a populației și fiecărui individ „nutrition support team”	Curs interactiv (online)	2
Echilibrul energetic și reglarea greutateii corporale	Curs interactiv (online)	1
Alimentele - sursă de nutrimente. Ghidurile alimentare. Piramida alimentară	Curs interactiv (online)	2
Alimentația în cadrul exercițiului fizic și la sportivi de performanță	Curs interactiv (online)	2
Dietele vegetariene și vegane Dietele de slăbire. Analiza dietelor “la modă”	Curs interactiv (online)	1

Clasele doping: clasificare, prezentarea substanțelor și metodelor interzise, a efectelor acestora asupra organismului uman și a performanței sportive	Curs interactiv (online)	2
Metodologia testărilor anti-doping și sancțiunile aferente testelor pozitive	Curs interactiv (online)	2
Premizele utilizării substanțelor și metodelor interzise în diferite ramuri sportive	Curs interactiv (online)	2

Bibliografie

1. Drăgan, I., (2002), Medicina Sportivă, Editura Medicală
2. Graur M. & Societatea de Nutriție din România, (2006), Ghid pentru Alimentația Sănătoasă, Ed. Performantica,
3. Grooper s.s., Smith L.L., Groff J.L : Advanced Nutrition and Human Metabolism 5th ed. (International student edition), (2009),Wadsworth
4. Hemmerbach P., (2010), Doping in Sports, Thieme
5. Negrișanu G.: Tratat de nutriție, (2005), Ed. Brumar,
6. Mincu I. (2007), Alimentația dietetică a omului sănătos și a omului bolnav. Ed. Enciclopedică,
7. Basdevant A, Laville M, Lerebours E, (2001): Traité de nutrition clinique de l'adulte. Ed. Flammarion Médecine-Sciences,
8. Thomas B. & British Dietetic Association, (2001), Manual of Dietetic Practice, Blackwell Science

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
Digestia nutrienților la diferite nivele ale tubului digestiv	Explicație, demonstrație	1
Importanța integralității structurale și funcționale a tubului digestiv în determinarea stării de nutriție	Explicație, demonstrație	1
Alimentația sportivului	Explicație, demonstrație	2
Alimentele modificate genetic Alimentația vegetariană și vegană, avantaje și riscuri Analiza dietelor sanogene (eat right, mediteraneană) și „la modă”: exemplificări	Explicație, demonstrație	2
Etapele alcatuirii dietei. Alcătuirea unei diete la sportivi	Explicație, demonstrație	1
Stabilirea necesarului zilnic de alimente	Explicație, demonstrație	1
Porția alimentară, metode de învățat	Explicație, demonstrație	2
Modificări biologice pe aparate și sisteme determinate de folosirea substanțelor și metodelor interzise	Explicație, demonstrație	1
Exercițiul fizic, baza piramidei alimentar	Explicație, demonstrație	1
Prezentarea sportivului de performanță din punct de vedere biologic	Explicație, demonstrație	1
Sanțiuni aplicate sportivilor dopați	Explicație, demonstrație	1

Bibliografie

1. Drăgan, I., (2002), Medicina Sportivă, Editura Medicală
2. Graur M. & Societatea de Nutriție din România, (2006), Ghid pentru Alimentația Sănătoasă, Ed. Performantica,
3. Grooper s.s., Smith L.L., Groff J.L : Advanced Nutrition and Human Metabolism 5th ed. (International student edition), (2009),Wadsworth
4. Hemmerbach P., (2010), Doping in Sports, Thieme
5. Negrișanu G.: Tratat de nutriție, (2005), Ed. Brumar,
6. Mincu I. (2007), Alimentația dietetică a omului sănătos și a omului bolnav. Ed. Enciclopedică,

7. Basdevant A, Laville M, Lerebours E, (2001): Traité de nutrition clinique de l'adulte. Ed. Flammarion Médecine-Sciences,
8. Thomas B. & British Dietetic Association, (2001), Manual of Dietetic Practice, Blackwell Science

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

Conținutul disciplinei este coroborat în conformitate cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Spitale, Baze de tratament, Cabinete de kinetoterapie, Licee și Școli speciale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei	Evaluare scrisă (online)	70%
10.5 Seminar/laborator	Recunoașterea, redarea și aplicarea noțiunilor de dieta, nutritie si doping in educatie fizica	Evaluare scrisa (online)	30%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea minimă a noțiunilor de dieta, nutritie si doping in educatie fizica 			

Semnătura titularului de disciplină

Lect univ dr. Zuiac Silvia Sorina

Semnătura directorului de departament

Conf. univ. dr. Marius Alin Baciu