



MINISTERUL EDUCAȚIEI
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
<http://www.uav.ro>; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre Program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
1.2. Facultatea	de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Performanță Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Anul universitar	2024-2025
1.6. Ciclul de studii	Master
1.7. Specializarea / Programul de studii	Sport și Performanță Motrică
1.8. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență (IF)

2. Date despre Disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	BmCA2014 Doping și nutriție în sportul de performanță
2.2. Titular Plan învățământ	doctor Piscoi Georgeta Lucia
2.3. Asistent	doctor Piscoi Georgeta Lucia
2.4. Anul de studiu	1
2.5. Semestrul	2
2.6. Tipul de evaluare	ES
2.7. Regimul disciplinei	Ob

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	2
3.2. Ore de curs pe săptămână	1
3.3. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe săptămână	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	28
3.5. Ore de curs pe semestru	14
3.6. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe semestru	14
Distribuția fondului de timp [Ore]	
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	30
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
3.4.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	25

3.4.4. Tutoriat	10
3.4.5. Examinări	7
3.4.6. Alte activități ...	5
3.7. Total ore studiu individual	97
3.8. Total ore pe semestru	28
3.9. Numărul de credite	5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Precondiții de curriculum	Nu este cazul
4.2. Precondiții de competențe	Nu este cazul

5. Condiții necesare (acolo unde este cazul)

5.1. Condiții de desfășurare a cursului	Sală curs
5.2. Condiții de desfășurare a seminarului	Sală de seminar
5.3. Condiții de desfășurare a laboratorului	
5.4. Condiții de desfășurare a proiectului	

6. Competențele specifice acumulate (acolo unde este cazul)

6.1. Competențe profesionale	Respectarea regimului de viața și a regimului alimentar în tot timpul antrenamentului, înzestrarea studenților cu cunoștințele de bază necesare desfășurării acestor activități, prin utilizarea unei alimentații adecvate tipului de efort, a energogenelor nutriționale și evitarea folosirii substanțelor dopante.
6.2. Competențe transversale	Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/de pregătire/competiție 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 (acolo unde este cazul)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Disciplina își propune delimitarea termenilor de nutraceutice, alimente funcționale și suplimente alimentare din bagajul unui nutriționist
7.2. Obiectivele specifice	1. Însușirea cunoștințelor de bază necesare pentru însușirea și fundamentarea principiilor teoretice și practice ale alimentației sportive în scopul elaborării și utilizării unor regimuri alimentare corespunzătoare diferitelor ramuri sportive și perioadelor de pregătire 2. Noțiunile acumulate vor permite: calculul necesarului caloric și alcatuirea rațiilor alimentare la sportivi în diferite perioade de activitate sportivă, în scopul menținerii greutății corporale și a compoziției corporale

8. Conținuturi (acolo unde este cazul)

8.1 Conținut Curs	Metode de predare	Observații
1. Introducere. Rolul alimentației în performanța sportivă. Sporturi cu risc crescut pentru nutriție deficitară. Clasificarea trofinelor alimentare 2. Proteinele: rol, clasificare, aport zilnic necesar, influența efortului,		

<p>suplimentarea proteica 3. Glucidele: rol ,clasificare, aport zilnic, influenta efortului, suplimentarea glucidica 4. Lipidele: rol, clasificare, aport zilnic, influenta efortului, suplimentarea lipidica 5. Mineralele : rol, clasificare, aport zilnic influenta efortului, suplimentare 6. Vitaminele: rol, clasificare, aport zilnic, influenta efortului, suplimentare 7. Aspecte ale deshidratarii si rehidratarii in sport 8. Doping ; definitie, lista substantelor doping 9. Principalele clase si metode doping 10. Dietetica alimentara corectiva la sportivi in tulburari osteotendinoase, musculare, digestive, infectioase, metabolice, toxice, sindrom premenstrual 11. Alimentatia si starea psihica a sportivului 12. Regimul alimentar in diferite perioade de activitate sportiva</p>	<p>• Prelegerea, expunerea</p>	
<p>8.2 Bibliografie Curs</p> <p>1. Brouns, F. si colab., 1996, Necesitati nutritionale ale atletului, Anglia., 2. Dragan, I., 2002, Medicina sportiva , Ed. Medicala, Bucuresti 3. Lillegard, W.A., 1993, Handbook of sports medicine 4. Rinderu E.T., 1999, Alimentatia sportivului interrelatii teoretice si practice Universitatii din Craiova 5. Rinderu ET, Ionescu MA, 2004, Alimentatia si medicatia in efortul sportiv, Ed. Universitaria, Craiova; inclusa in baza internationala de date EAST VIEW, Reprografia</p>		
8.3 Conținut Seminar	Metode de predare	Observații
<p>1. Grupe de alimente utilizate in ratia sportivului: necesar zilnic, valoare calorica, substitutii, avantaje si dezavantaje 2. Calculul necesarului zilnic de calorii de ce ? 3. Principiile alcatuirii ratiei alimentare la sportivi 4. Principii de alimentatie sportiva 5. Alcatuirea ratiei alimentare la sportivii juniori 6. Fisa de monitorizare a sportivului 7. Greutatea corporala: compozitia corporala; recomandari pentru cresterea sau scaderea in greutate</p>	<p>Demonstratie, explicatie</p>	
<p>8.4 Bibliografie Seminar</p> <p>1. Brouns, F. si colab., 1996, Necesitati nutritionale ale atletului, Anglia., 2. Dragan, I., 2002, Medicina sportiva , Ed. Medicala, Bucuresti 3. Lillegard, W.A., 1993, Handbook of sports medicine 4. Rinderu E.T., 1999, Alimentatia sportivului interrelatii teoretice si practice Universitatii din Craiova 5. Rinderu ET, Ionescu MA, 2004, Alimentatia si medicatia in efortul sportiv, Ed. Universitaria, Craiova; inclusa in baza internationala de date EAST VIEW, Reprografia</p>		
8.5 Conținut Laborator	Metode de predare	Observații
8.6 Bibliografie Laborator		
8.7 Conținut Proiect	Metode de predare	Observații
8.8 Bibliografie Proiect		

9. Coroborarea/validarea conținuturilor disciplinei (acolo unde este cazul)

<p>Prin conținuturile sale, disciplina are un pronunțat caracter pragmatic, contribuind la formarea specialiștilor în domeniul educației fizice și sportului, încadrabili la nivel de: Unități ale Ministerului Educației Cercetării Tineretului și Sportului, Unități ale Federației „Sportul pentru Toți”, Ministerului Apărării, Asociații și cluburi sportive, Centre de sănătate, destindere și petrecerea timpului liber, Centre de plasament, Fundații, firme, Centre turistice, Tabere, centre de joacă si recreere, etc.</p>
--

10. Evaluare (acolo unde este cazul)

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1. Curs	Evaluare scrisă prin test grilă cu complement simplu și multiplu		40%

10.2. Seminar	Evaluare scrisă prin completarea unui studiu de caz	Cv	60%
10.3. Laborator			
10.4. Proiect			
10.5 Standard minim de performanță - etapele de monitorizare și evaluare a programelor intervenționale în comunitate - cunoașterea metodelor de investigare a statusului nutrițional în corelație cu dezvoltarea fizică a sportivului			

Titular
doctor Piscoi Georgeta
Lucia

Asistent
doctor Piscoi Georgeta
Lucia

Director Departament
Conf.univ.dr. Corina Ramona
Dulceanu

DECAN
Conf. univ. dr. Viorel-Petru
ARDELEAN