



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	BmCA4015 Profilaxie în sport
2.2. Titular Plan învățământ	doctor Piscoi Georgeta Lucia
2.3. Asistent	doctor Piscoi Georgeta Lucia
2.4. Anul de studiu	2
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	0
3.3. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe săptămână	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	28
3.5. Ore de curs pe semestru	0
3.6. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe semestru	28
Distribuția fondului de timp [Ore]	
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	10
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	10
3.4.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	10

3.4.4. Tutoriat	7
3.4.5. Examinări	2
3.4.6. Alte activități ...	8
3.7. Total ore studiu individual	47
3.8. Total ore pe semestru	28
3.9. Numărul de credite	3

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Precondiții de curriculum	
4.2. Precondiții de competențe	

5. Condiții necesare (acolo unde este cazul)

5.1. Condiții de desfășurare a cursului	Sala de curs cu dotările necesare domeniului
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 viață 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	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 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, suplimentarea proteică 3. Glucidele: rol, clasificare, aport zilnic, influența efortului, suplimentarea glucidică 4. Lipidele: rol, clasificare, aport zilnic, influența		

efortului, suplimentarea lipidică 5. Mineralele : rol, clasificare, aport zilnic influența efortului, suplimentare 6. Vitaminele: rol, clasificare, aport zilnic, influența efortului, suplimentare 7. Aspecte ale deshidratării și rehidratării în sport 8. Doping ; definiție, lista substanțelor doping 9. Principalele clase și metode doping 10. Dietetică alimentară corectivă la sportivi în tulburări osteotendinoase, musculare, digestive, infecțioase, metabolice, toxice, sindrom premenstrual 11. Alimentația și starea psihică a sportivului 12. Regimul alimentar în diferite perioade de activitate sportivă	Prelegerea, expunerea	
8.2 Bibliografie Curs 1. Brouns, F. și colab., 1996, Necesități nutriționale ale atletului, Anglia,. 2. Dragan, I., 2002, Medicina sportivă , Ed. Medicală, București 3. Lillegard, W.A., 1993, Handbook of sports medicine 4. Rinderu E.T., 1999, Alimentația sportivului interrelații teoretice și practice Universității din Craiova 5. Rinderu ET, Ionescu MA, 2004, Alimentația și medicația în efortul sportiv, Ed. Universitaria, Craiova; inclusă în baza internațională de date EAST VIEW, Reprografia		
8.3 Conținut Seminar	Metode de predare	Observații
1. Grupe de alimente utilizate în rația sportivului: necesar zilnic, valoare calorică, substituiți, avantaje și dezavantaje 2. Calculul necesarului zilnic de calorii de ce ? 3. Principiile alcatuirii rației alimentare la sportivi 4. Principii de alimentație sportivă 5. Alcatuirea rației alimentare la sportivii juniori 6. Fișa de monitorizare a sportivului 7. Greutatea corporală: compoziția corporală; recomandări pentru creșterea sau scăderea în greutate	Demonstratie, explicatie	
8.4 Bibliografie Seminar 1. Brouns, F. și colab., 1996, Necesități nutriționale ale atletului, Anglia,. 2. Dragan, I., 2002, Medicina sportivă , Ed. Medicală, București 3. Lillegard, W.A., 1993, Handbook of sports medicine 4. Rinderu E.T., 1999, Alimentația sportivului interrelații teoretice și practice Universității din Craiova 5. Rinderu ET, Ionescu MA, 2004, Alimentația și medicația în efortul sportiv, Ed. Universitaria, Craiova; inclusă în baza internațională de date EAST VIEW, Reprografia		
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)

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 și recreere, etc.

10. Evaluare (acolo unde este cazul)

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1. Curs			
10.2. Seminar	Evaluare scrisă prin completarea unui studiu de caz	Colocviu	70%
10.3. Laborator			

10.4. Proiect			
10.5 Standard minim de performanță - 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