

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	SPORTURI INDIVIDUALE
1.4 Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii	MASTER
1.6 Programul de studiu / Calificarea	ANTRENAMENT ȘI PERFORMANȚA SPORTIVĂ / Antrenor într-o ramură sportivă / Profesor de educație fizică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei YMR 1030	DOPINGUL ȘI NUTRIȚIA ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚA -						
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. univ.dr. BOGDAN VASILE						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Prof. univ.dr. BOGDAN VASILE						
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	III	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DS

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	Din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/LP	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/LP	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					24
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					28
Tutoriat					8
Examinări					2
Alte activități:					2
3.7 Total ore studiu individual	94				
3.8 Total ore pe semestru	56				
3.9 Numărul de credite	6				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> Nu este cazul
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție și tablă
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție și tablă

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • C 1. Proiectarea modulară (A.P.S.) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară • C 2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (A.P.S.) • C 3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport • C.4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport • C 5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională • CT 2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/ de pregătire / competiție • CT 3. 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"> • Cunoașterea și informarea în domeniul utilizării dopingului și a principalelor modalități de asigurare a unei nutriții sănatoase în vederea identificării principalelor mecanisme care pot asigura obținerea succesului în sportul de performanță și mare performanță
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Însușirea modalităților de evitare a utilizării substanțelor dopante. • Implementarea conduitei sportive Fair play, constând în promovarea conceptului de Sport Curat. • Avansarea unor strategii de alimentație complexe, utile în vederea asigurării unui aport benefic de nutrienți, în condițiile practicării sportului de performanță.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Introducere Doping-Dopaj Notiuni generale	Curs interactiv	2
Clasificare metode de dopaj	Curs interactiv	4
Legislație	Curs interactiv	2
Nutriție	Curs interactiv	2
Proteine, glucide, carbohidrați, lipide	Curs interactiv	2
Vitaminele	Curs interactiv	2

Suplimente nutritive. Alimentatie sanatoasa.		
		Total 14 ore

Bibliografie

1. Vajiala G., Lamour M., 1995, agentii anabolizanti androgeni, Utilitate si risc in sportul de performanta. Stiinta Sportului (25-33) Bucuresti
2. Vajiala G., Lamour M., 2002, Doping. Antidoping. Ed. FEST. Bucuresti
3. Von Andersen, J.L. Schjerling, P., Saltin, B., 2001, Muscle, genes and athletic performance, Revista Sportmedizin, martie.
4. Xxx. Conventia Anti-doping Carta Europeana
5. Xxx. Conventia Anti-doping, Seria Tratatate Europene nr. 135, Strasbourg, 16 nov. 1989
6. Olympic Muvement Anti-doping Code, 1999

Xxx Rupert, J., 2006, Can Gene Doping Detected

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
Doping. Istoric	Prezentare de referate, discuții tematice	4 ore
Clasificare metode de dopaj	Prezentare de referate, discuții tematice	4 ore
Anabolizante, narcotice, stimulente neuroleptice, agenti mascatori	Prezentare de referate, discuții tematice	4 ore
Dopajul genetic, legislatie.	Prezentare de referate, discuții tematice	4 ore
Nutritie, cum ne hranim.	Prezentare de referate, discuții tematice	4 ore
Proteine, glucide, lipide.	Prezentare de referate, discuții tematice	4 ore
Vitaminele, hidratarea, ratia alimentara	Prezentare de referate, discuții tematice	4 ore
		Total 28 ore

Bibliografie opțională

1. <http://www.bcucloj.ro/>

În general, de pe site-ul BCU, avand un cont/abonament, se poate intra pe baza de date electronice de unde se pot accesa/descărca articole full text.

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

Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli generale).

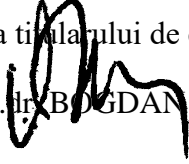
10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
		Evaluare scrisă	80%

10.4 Curs			
10.5 Seminar/LP		Evaluare referat	20%

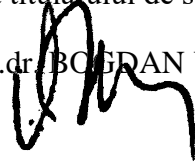
Semnătura titularului de curs

Prof. univ. dr. BOGDAN VASILE



Semnătura titularului de seminar

Prof. univ. dr. BOGDAN VASILE



Semnătura directorului de master

Conf. univ. dr. Bănu Alin

