

## 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	JOCURI SPORTIVE
1.4 Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii	MASTERAT
1.6 Programul de studiu / Calificarea	ANTRENAMENT ȘI PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ/ Profesor / Antrenor într-o ramură sportivă

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	DOPINGUL ȘI NUTRIȚIA ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector dr. Nuț Ramona Ancuța						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector dr. Nuț Ramona Ancuța						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	3	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	3	Din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	Din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	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					30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					35
Tutoriat					9
Examinări					4
Alte activități					
3.7 Total ore studiu individual	108				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite	6				

### 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	• Nu este cazul
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	• Prezență obligatorie în proporție de 80% • În cazul desfășurării seminarului în format online, studenții au obligația de a menține camera video pornită pe tot parcursul întâlnirii, iar nerespectarea cerinței se sancționează cu absență.

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea și înțelegerea conceptelor de nutriție și doping în sportul de performanță;</li> <li>• Cunoașterea rolului nutriției în obținerea performanțelor sportive;</li> <li>• Cunoașterea utilizării dopingului în obținerea performanțelor sportive;</li> <li>• Cunoașterea factorilor care influențează capacitatea de performanță;</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacitatea de a aborda anumite teme de studiu din domeniul respectiv;</li> <li>• Abilitatea de a monitoriza și îndruma procesul de antrenament sportiv, pliat pe cunoștințe interdisciplinare, pentru perfecționarea performanțelor sportive</li> </ul>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea și informarea în domeniul utilizării dopingului și a principalelor modalități de asigurare a unei nutriții sănătoase în vederea identificării principalelor mecanisme care pot asigura obținerea succesului în sportul de performanță și mare performanță</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> <li>• Cunoașterea compoziției chimice a principalelor alimente;</li> <li>• Întocmirea dietei pentru sportivi în scopul îmbunătățirii performanțelor fizice în activitatea sportivă;</li> <li>• Avansarea unor strategii de alimentație complexe, utile în vederea asigurării unui aport benefic de nutrienți, în condițiile practicării sportului de performanță;</li> <li>• Cunoașterea legislației în vigoare privind dopingul în sportul de performanță;</li> <li>• Cunoașterea principalelor clase de substanțe și metode de doping,</li> <li>• Însușirea modalităților de evitare a utilizării substanțelor dopante</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Noțiuni introductive despre doping și nutriția în sportul de performanță	Curs interactiv	2 ore
Alimentele de bază pentru sportive. Obiectivele regimului alimentar la sportivi. Proteinele, glucidele, lipidele și rolul lor în organism. Clasificarea alimentelor în funcție de compoziția lor. Hidratarea la sportive	Curs interactiv	2 ore
Criteriile de elaborare ale necesarului energetic al sportivilor de performanță. Metabolismul bazal. Acțiunea dinamic specifică a alimentelor. Metabolismul energetic de efort. Necesarul energetic pentru termoreglare	Curs interactiv	2 ore
Rolul și importanța mineralelor, vitaminelor și lichidelor în alimentația sportivilor de performanță	Curs interactiv	2 ore
Substanțele dopante. Clasele de substanțe interzise	Curs interactiv	2 ore

Metodele de dopaj în sportul de performanță.	Curs interactiv	2 ore
Legislația privind dopajul în sportul de performanță	Curs interactiv	2 ore
	total	14 ore
Bibliografie		
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Detlef Thieme Peter (2012). <i>Doping in Sports</i>. Editura Springer-Verlag Berlin and Heidelberg GmbH &amp; Co. KG</li> <li>✓ Drăgan, I. (2002). <i>Medicina sportivă</i>. Editura Medicală, București</li> <li>✓ Martin Ștefan Adrian, Tarcea Monica (2015). <i>Nutriția sportivului - Compendium</i>. Editura University Pres</li> <li>✓ McGregor Renee. (2017). <i>Alimentația sportivilor amatori și de performanță</i>. Editura Lifestyle Publishing</li> <li>✓ Sobirk Petersen Thomas (2020). <i>Doping in Sport</i>. Editura Taylor &amp; Francis Ltd</li> <li>✓ Ulrich Hass (2016). <i>Doping in sport and the law</i>. Editura Hart Publishing, Bloomsbury Publishing PLC</li> </ul>		
8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
Beneficiile nutriției asupra sportivilor de performanță. Alimentația înainte și după antrenament și în perioada de efort maxim. Studiu de caz	Prezentare de proiecte, discuții tematice	2 ore
Aspecte specifice ale alimentației în perioada de antrenament, competiție și de refacere post-efort. Studiu de caz Alimentația de întreținere, de susținere.	Prezentare de proiecte, discuții tematice	2 ore
Antrenamentul de forță și suplimentele nutritive. Studiu de caz Dieta efortului fizic.	Prezentare de proiecte, discuții tematice	4 ore
Strategii de creștere a performanței sportive prin intermediul alimentației. Studiu de caz	Prezentare de proiecte, discuții tematice	4 ore
Caracteristici ale alimentației sportivilor în funcție de ramura sportivă și vârsta acestora	Prezentare de proiecte, discuții tematice	4 ore
Recomandările nutriționale în vigoare elaborate pentru sportivii de performanță. Studiu de caz	Prezentare de proiecte, discuții tematice	2 ore
Suplimentele nutritive vs. substanțele dopante	Prezentare de proiecte, discuții tematice	2 ore
Substanțele dopante și efectul lor asupra performanțelor sportive. Studiu de caz	Prezentare de proiecte, discuții tematice	4 ore
Convenția împotriva dopajului. Legea 226/2006 privind combaterea dopajului în sport.	Prezentare de referate, discuții tematice	2 ore
Consecințele dopajului în sport	Prezentare de proiecte, discuții tematice	2 ore
	total	28 ore
Bibliografie		
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Mogoș, V. (1995). <i>Manual de nutriție și dietetică</i>. Editura Didactică și Pedagogică</li> <li>✓ Riche, D. (2007). <i>Nutritia si medicina sportive</i>. ANS, Colecția Sportul de Înalță Performanță</li> <li>✓ Rinderu, E.T., Ionescu, M.A., (2004). <i>Alimentația și medicația în efortul sportiv</i>, Editura Universitaria, Craiova</li> <li>✓ Talbott S.M. (2003). <i>A Guide to Understand Dietary Supplements</i>, Binghampton, NY, Haworth Press</li> <li>✓ Tupiță, N., Popescu, A., (2017). <i>Ghide de nutriție pentru sportivii amatori și profesioniști cu aplicație în</i></li> </ul>		

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

Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor.

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea și explicarea noțiunilor specifice domeniului studiat	Evaluare orală	30%
10.5 Seminar/LP	Redactarea unui proiect cu o temă legată de domeniul dopingului și nutriției în sportul de performanță, bazat pe o structură de proiect impusă	Prezentare proiect	70%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pentru absolvirea acestei discipline este necesară obținerea unei note finale de minim 5(cinci) la toate formele de evaluare;</li> <li>• Notele acordate sunt între 1(unu) și 10 (zece);</li> <li>• Obținerea notei de trecere la evaluarea cunoștințelor dobândite la seminar este condiție pentru a intra în examenul teoretic din sesiune care verifică cunoștințele dobândite la curs.</li> <li>• Studenții trebuie să abordeze fiecare problematică (întrebare, aplicație practică) din cadrul subiectului de examen</li> </ul>			

Semnătura titularului de curs și seminar

Lector dr. Nuț Ramona Ancuța

Semnătura directorului de departament

Lector dr. Nuț Ramona Ancuța