

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Dunărea de Jos Galați
1.2 Facultatea / Departamentul	Știința și Ingineria Alimentelor
1.3 Catedra	Știința Alimentelor, Ingineria Alimentelor, Biotehnologii și Acvacultură
1.4 Domeniul de studii	Ingineria Produselor Alimentare
1.5 Ciclul de studii	Master
1.6 Programul de studii/Calificarea	Nutriție

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	ALIMENTAȚIE SPECIALA 3 - ALIMENTAȚIA LA SPORTIVI ȘI ÎN CONDIȚII DE EFORT INTENS						
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. univ. dr. Doina Carina VOINESCU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Prof. univ. dr. Doina Carina VOINESCU						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Ob

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	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare/proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat					-
Examinări					20
Alte activități.....					
3.7 Total ore studiu individual	72				
3.9 Total ore pe semestru	100				
3.10 Numărul de credite	4				

4. Precondiții

4.1 de curriculum	Cunoștințe de: Biochimia nutrienților, Principii moderne de nutriție, Fiziologia nutriției de-a lungul ciclului de viață
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> să aibă cunoștințe despre caracteristicile chimice și biochimice ale compușilor specifici materiei vii, principii de nutriție umană; calități de lucru individual și de participare conștientă la propria dezvoltare profesională.

5. Condiții

5.1. de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> sală de curs cu capacitate corespunzătoare dotată cu aparatură multimedia.
5.2. de desfășurare a seminarului	<ul style="list-style-type: none"> sală cu capacitate corespunzătoare, cu dotare multimedia și conexiune la internet. materiale didactice: cărți de specialitate, baze de date.

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	C1: Proiectarea, cercetarea și aprofundarea noțiunilor privind nutriția umană. C3: Optimizarea nutrițională a producției de bunuri destinate alimentației umane. C4: Implementarea și monitorizarea politicilor și strategiilor europene privind siguranța și securitatea alimentară.
Competențe transversale	-

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Cursul prezintă cunoștințele 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.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Cursul prezent urmărește să înzestreze studentul cu toate cunoștințele de bază necesare desfășurării acestor activități, prin utilizarea unei alimentații adecvate tipului de efort, a energogenelor nutriționale și evitarea folosirii substanțelor dopante. Astfel în partea teoretică este prezentat rolul alimentației în performanța sportivă și sporturile cu risc crescut pentru nutriție deficitară.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Rolul alimentației în performanța sportivă. Sporturi cu risc crescut pentru nutriție deficitară. Clasificarea trofinelor alimentare	Prelegerea, explicația, dialogul, conversația euristică	2 ore
2. Proteinele: rol, clasificare, aport zilnic necesar, influența efortului, suplimentarea proteică. Glucidele: rol, clasificare, aport zilnic, influența efortului, suplimentarea glucidică. Lipidele: rol, clasificare, aport zilnic, influența efortului, suplimentarea lipidică	Prelegerea, explicația, dialogul, conversația euristică	2 ore
3. Mineralele: rol, clasificare, aport zilnic, influența efortului, suplimentare. Vitaminele: rol, clasificare, aport zilnic, influența efortului, suplimentare	Prelegerea, explicația, dialogul, conversația euristică	2 ore
4. Aspecte ale deshidratării și rehidratării în sport	Prelegerea, explicația, dialogul, conversația euristică	2 ore
5. Dietetica alimentară corectivă la sportivi în tulburări osteotendinoase, musculare, digestive, infecțioase, metabolice, toxice, sindrom premenstrual	Prelegerea, explicația, dialogul, conversația euristică	2 ore
6. Alimentația și starea psihică a sportivului	Prelegerea, explicația, dialogul, conversația euristică	2 ore
7. Regimul alimentar în diferite perioade de activitate sportivă	Prelegerea, explicația, dialogul, conversația euristică	2 ore

Bibliografie

Brouns, F. și colab. - Necesități nutriționale ale atletului, Anglia, 1996.
 Dragan, I. - Medicina sportivă, Ed. Medicală, București, 2002.
 Lillegard, W.A. - Handbook of sports medicine, 1993.
 Rinderu ET - Alimentația sportivului - interrelații teoretice și practice -, Reprografia Universității din Craiova, 1999
 Rinderu ET, Ionescu MA, 2004, Alimentația și medicația în efortul sportiv, Ed. Universitaria, Craiova; inclusă în baza internțională de date EAST VIEW

8.2 Seminar	Metode de predare	Observații
1. Grupe de alimente utilizate în rația sportivului: necesar zilnic, valoare calorică, substitutii, avantaje și dezavantaje.	Conversația, explicația, studiul de caz, problematizarea	2 ore
2. Calculul necesarului caloric. Principiile alăturării rației alimentare la sportive.	Conversația, explicația, studiul de caz, problematizarea	2 ore
3. Principalele elemente nutriționale, necesarul caloric și raportul dintre trofinele alimentare în diferite discipline sportive.	Conversația, explicația, studiul de caz, problematizarea	2 ore
4. Tipuri de rații alimentare la sportivi.	Conversația, explicația, studiul de caz, problematizarea	2 ore

5. Alcatuirea ratiei alimentare in perioada precompetitionala, competitionala si în perioada de refacere.	Conversația, explicația, studiul de caz, problematizarea	2 ore
6. Acatuirea ratiei alimentare la sportivii juniori.	Conversația, explicația, studiul de caz, problematizarea	2 ore
7. Fisa de nutritie. Greutatea corporala; compozitia corporala; recomandari pentru cresterea sau scaderea in greutate.	Conversația, explicația, studiul de caz, problematizarea	2 ore

Bibliografie

1. Brouns, F. si colab. - Necesitati nutritionale ale atletului, Anglia, 1996.
2. Dragan, I. - Medicina sportiva , Ed. Medicala, Bucuresti, 2002.
3. Lillegard, W.A. - Handbook of sports medicine, 1993.
4. Rinderu ET - Alimentatia sportivului-interrelatii teoretice si practice - , Reprografia Universitatii din Craiova, 1999
5. Rinderu ET, Ionescu MA, 2004, Alimentatia si medicatia in efortul sportiv, Ed. Universitaria, Craiova; inclusa in baza internationala de date EAST VIEW

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

- Însușirea cunoștințelor privind principiile alimentației corecte și consecințele aportului inadecvat de principii nutritive; însușirea cunoștințelor privind conduita alimentară în patologia determinată de bolile aparatelor și sistemelor.
- Noțiunile acumulate vor permite:calculul necesarului caloric si alcătuirea rațiilor alimentare la sportivi in diferite perioade de activitate sportivă, în scopul menținerii greutății corporale si a compoziției corporale; recomandări pentru creșterea sau scăderea în greutate.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluare periodică (teste)	Scris, 50%	70%
	Examen final	Scris și oral, 50%	
10.5 Seminar	Evaluare pe parcurs	Oral, participarea la activitatea de seminar, 50%	30%
	Evaluare finală (temele impuse)	Scris, 50%	
10.6. Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • Promovarea testelor de verificare a cunoștințelor teoretice de la seminarii si cursuri. • Intocmirea si prezentarea unui referat din tematica disciplinei. • Aprofundarea cunoștințelor privind respectarea regimului de viață și a regimului alimentar în tot timpul antrenamentului și mai ales în perioadele de concurs. 			

Data completării
21.09.2022

Semnătura titularului de curs
Prof. univ. dr. Doina Carina
VOINESCU

Semnătura titularului de seminar
Prof. univ. dr. Doina Carina
VOINESCU

Data avizării în departament
22.09.2022

Semnătura directorului de departament
Prof.dr.ing. Camelia Vizireanu

Data aprobării în Consiliul Facultății¹
HCF 24/7.10.2022

Semnătura decanului¹
Prof.dr.ing. Bahrim Gabriela

¹ Numai pentru programele de studii din ramura Științe Inginerești