

FIȘA DISCIPLINEI

*Fiziologia efortului sportiv, anul universitar 2020-2021***1. Date despre program**

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2	Facultatea	Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Educație fizică și sport
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	Licență
1.6	Programul de studiu / calificarea	Sport și Performanță Motrică / Profesor - antrenor

2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina											
2.1	Denumirea disciplinei					Fiziologia efortului sportiv					
2.2	Titularul activităților de curs					Prof. univ. dr. Luminița Georgescu					
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					Prof. univ. dr. Luminița Georgescu					
2.4	Anul de studii	III	2.5	Semestrul	I	2.6	Tipul de evaluare	Examen	2.7	Regimul disciplinei	S / O

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	4	3.2	din care curs	2	3.3	S	2
3.4	Total ore din planul de învăț.	56	3.5	din care curs	28	3.6	S	28
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								47 ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								10
Tutorat								-
Examinări								2
Alte activități								
3.7	Total ore studiu individual	56						
3.8	Total ore pe semestru	125						
3.9	Număr de credite	5						

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	-
4.2	De competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1	De desfășurare a cursului	Sală dotată cu videoproector și ecran
5.2	De desfășurare a laboratorului	

6. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	C3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport C4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport C5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport
Competențe transversale	-

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Înșușirea de către studenți a principalelor cunoștințe legate de procesele și constantele normale ale structurilor biologice superior organizate începând cu celula și agregatele celulare din diverse țesuturi și organe și sfârșind cu organismul uman, entitatea biologică cea mai evoluată.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Explicarea și interpretarea modului de desfășurare a proceselor vitale, a factorilor care le determină și a mecanismelor de întreținere precum și a limitelor funcționale dintre normal și patologic. • Înțelegerea principiilor de bază ale funcționării organismului ca sistem biologic deschis, ca urmare a rolului jucat de către celulele diverselor țesuturi în integrarea umoral-hormonală. • Utilizarea experimentului și a investigației pentru evidențierea structurii și a funcțiilor organismului uman, prelucrarea rezultatelor obținute din investigații și experimente și formularea concluziilor.

8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Notiuni generale de fiziologia efortului fizic si sportiv. Clasificarea efortului fizic. Adaptarea la efort. Dezadaptarea.	2	Prelegere Dezbatare Expunere Studiul de caz Interpretarea buletinelor de analize	Calculator, Videoproiector Suport documentar
2	Antropologie motrica. Cresterea si dezvoltarea fizica –principii, metode de investigare si evaluare. Biotipul somatic si deficientele fizice.	4		
3	Nutritia – baza performantei umane. Proteine, lipide, glucide. Vitamine, minerale si apa.	2		
4	Surse de energie folosite in efortul sportiv. Repartizarea resurselor energetice functie de tipul de efort. Oboseala acuta si cronica.	2		
5	Efectele efortului fizic asupra sistemului respirator – modificari imediate si la distanta (tardive).	2		
6	Efectele efortului fizic asupra sistemului cardiovascular-modificari imediate si la distanta (tardive).	2		
7	Evaluare intermediara	2		
8	Evaluarea capacitatii de efort aerob si anaerob.	2		
9	Efectele efortului fizic asupra sistemului nervos si endocrin (modificari imediate si la distanta (tardive).	2		
10	Filtrele organismului in efort fizic.	2		
11	Refacerea la sportivi.	2		
12	Notiuni de farmacologie sportiva.	2		
13	Dopingul la sportivi.	2		
Bibliografie 1. Bota C.(2000) - Ergofiziologie, Edit. Globus, București. 2. Ciucurel C. (2005) -Fiziologie, Editura Universitaria, Craiova. 3. Drăgan I. (1994) - Medicina sportivă aplicată, Edit. Editis, București. 4. Drăgan I. (2002) - Medicina sportivă, Edit. Medicală, București. 5. Niculescu M., Georgescu L., Marinescu A. (2006.)- Condiția fizică și starea de sănătate, Editura Universitaria, Craiova. 6. Georgescu L. (2006)- Prim ajutor și traumatologie sportivă aplicată, Editura Universitaria, Craiova. 7. Guyton A. (1996) – Fifiologie, Ediția a II-a, Editura Medicală Amaltea, București. 8. Haulica I. (1999) – Fiziologie umana, Editura Medicala, București. 9. McArdle, Katch F., Katch V. (1996) - Exercise Physiology, Williams&Wilkins, USA. 9. Vajjala, G., Lamor, M. (2002) - Doping – Antidoping, Ed. FEST, Bucuresti. 10. Wilmore, J., H. (2006) – Physiologie du sport et de l'exercice, Ediția a III-a, Editura De Boeck, Bruxelles.				
8.2. Aplicații: Seminar		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Controlul medico-sportiv. Anamneza medico-sportiva.	2	Gândirea reflexivă Studiul de caz Dezbaterile Studiul de caz Lucrul în grup Interpretarea buletinelor de analize	Echipamente specifice
2	Evaluarea dezvoltarii fizice la sportivi. Antropometria: somatoscopia si somatometria.	4		
3	Greutatea corporala si compozitia corporala-tehnici si metode de evaluare, interpretare.	2		
4	Controlul greutatii la sportivi.-studii de caz.	2		
5	Tehnici si metode de evaluare respiratorie.	2		
6	Probe functionale cardiovasculare: proba Ruffier: tehnica de efectuare, interpretare.	2		
7	Studii de caz	2		
8	Aviziul medico sportiv.	4		
9	Investigarea ficatului si rinichiului la sportivi.	2		
10	Controlul refacerii la sportivi.	2		
11	Suplimente nutritive	2		
12	Controlul doping.	2		
Bibliografie 1. Bota C.(2000) - Ergofiziologie, Edit. Globus, București. 2. Ciucurel C. (2005) -Fiziologie, Editura Universitaria, Craiova. 3. Drăgan I. (1994) - Medicina sportivă aplicată, Edit. Editis, București. 4. Drăgan I. (2002) - Medicina sportivă, Edit. Medicală, București. 5. Niculescu M., Georgescu L., Marinescu A. (2006.)- Condiția fizică și starea de sănătate, Editura Universitaria, Craiova. 6. Georgescu L. (2006)- Prim ajutor și traumatologie sportivă aplicată, Editura Universitaria, Craiova. 7. Guyton A. (1996) – Fifiologie, Ediția a II-a, Editura Medicală Amaltea, București. 8. Haulica I. (1999) – Fiziologie umana, Editura Medicala, București. 9. McArdle, Katch F., Katch V. (1996) - Exercise Physiology, Williams&Wilkins, USA. 9. Vajjala, G., Lamor, M. (2002) - Doping – Antidoping, Ed. FEST, Bucuresti. 10. Wilmore, J., H. (2006) – Physiologie du sport et de l'exercice, Ediția a III-a, Editura De Boeck, Bruxelles.				

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

Competențele dobândite la disciplină permit absolvenților să lucreze ca: asistent de cercetare în educație fizică și sport; corespondent presă; corespondent radio; ofițer control doping; profesor în învățământul gimnazial; redactor; referent de specialitate învățământ.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluare finală	Lucrare scrisă – test grilă	50%
10.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	Activitate participativă laborator Testare continuă pe parcursul semestrului Rezolvarea temelor de casă – referate	Înregistrare participare activă Probă practică, întrebări teoretice Probă orală – prezentarea temei de casă	20% 20% 10%
10.6 Standard minim de performanță	2,5 puncte acumulate din îndeplinirea activităților de seminar și 2,5 puncte la evaluarea finală; nota 5 la evaluarea finală și rezolvarea în proporție de 50% a cerințelor din cadrul seminarului.		

Data completării
29.0.2020

Titular de curs,
Prof. univ.dr. Georgescu Luminița

Titular de seminar / laborator,
Prof. univ.dr. Georgescu Luminița

Data aprobării în Consiliul departamentului,
30.09.2020

Director de departament,
(prestator)
Conf. univ. dr. Liviu Mihăilescu

Director de departament,
(beneficiar),
Conf. univ. dr. Liviu Mihăilescu