**fișa disciplinei**

**1. Date despre program**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.1 Instituția de învățământ superior/ | Universitatea Națională de Știință și Tehnologie POLITEHNICA din București/ |
| 1.2 Facultatea | **Științe Educație Fizică și Informatică** |
| 1.3 Departamentul | **Educație Fizică și Sport** |
| 1.4 Domeniul de studii universitare | Știința Sportului și Educației Fizice |
| 1.5 Programul de studii universitare | Performanță în sport |
| 1.6 Ciclul de studii universitare | Master |
| 1.7 Limba de predare | Română |
| 1.8 Locația geografică de desfășurare a studiilor | Pitești |

**2. Date despre disciplină**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.1 Denumirea disciplinei | | | **Nutriție și alimentație** | | | | | | | |
| 2.2 Titularul/ii activităților de curs | | | | | Butnariu Mihaela | | | | | |
| 2.3 Titularul/ii activităților de seminar / laborator/proiect | | | | | Butnariu Mihaela | | | | | |
| 2.4 Anul de studiu | 1 | 2.5 Semestrul | | II | | 2.6. Tipul de evaluare | E | | 2.7 Statutul disciplinei | Ob |
| 2.8 Categoria formativă | | F | | 2.9 Codul disciplinei: | | | | UPB.18.M2.O.04-06 | | |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1 Număr de ore pe săptămână/ | 3 | | Din care: 3.2 curs | | 1 | 3.3 seminar/laborator/proiect | 2 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ | 42 | | Din care: 3.5 curs | | 14 | 3.6 seminar/laborator/proiect | 28 |
| Distribuția fondului de timp | | | | | | | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe  Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate  Pregătire seminarii/ laboratoare/proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | | | 10  20  20 |
| Tutorat | | | | | | | 4 |
| Examinări | | | | | | | 4 |
| Alte activități (dacă există): | | | | | | | - |
| 3.7 Total ore studiu individual | | **58** | |
| 3.8 Total ore pe semestru | | **100** | |
| 3.9 Numărul de credite | | **4** | |

**4. Precondiții** (acolo unde este cazul)

|  |  |
| --- | --- |
| 4.1 de curriculum | * Cunoștințe generale dobândite în anii anteriori de studiu |
| 4.2 de rezultate ale învățării | * Capacitate de documentare, de analiză, de sistematizare |

**5. Condiții necesare pentru desfășurarea optimă a activităților didactice** (acolo unde este cazul)/

|  |  |
| --- | --- |
| 5.1 de desfășurare a cursului | * Cursul se va desfășura într-o sală dotată cu videoproiector. |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului/ proiectului | * Seminarul se va desfășura într-o sală dotată cu videoproiector. |

**6. Obiectiv general**

Această disciplină își propune să familiarizeze studenții cu noţiunile referitoare la importanţa alimentaţiei raţionale la sportivi în vederea obţinerii de către aceştia a unor performanţe sportive superioare. Disciplina abordează ca tematică specifică următoarele:cunoaşterea principiilor de alimentaţie sănătoasă;însuşirea cunoştinţelor privind rolul proteinelor, glucidelor, lipidelor, vitaminelor şi sărurilor minerale pentru organism;cunoaşterea aspectelor privind deshidratarea şi rehidratarea în sport; însuşirea şi aplicarea corectă la nivelul sportivilor a unor regimuri alimentare eficiente în perioada pregătitoare, precompetiţională, competiţională şi de refacere; folosirea corectă a noțiunilor specifice disciplinei; utilizarea adecvată a cunoștințelor dobândite pentru stabilirea regimului alimentar al sportivilor în perioada precompetițională, competițională și de refacere; colaborarea în cadrul activităților realizate în echipă pentru rezolvarea diferitelor situații; conștientizarea necesității cunoașterii importanței pe care o are nutriția în obținerea de performanțe sportive ridicate.

**7. Rezultatele învățării**

|  |  |
| --- | --- |
| **Cunoștințe** | * Aplicarea principiilor fundamentale ale planificării și periodizării antrenamentului sportiv. * Identifică cele mai bune practici pentru integrarea educației fizice în cadrul curriculumului general al instituțiilor de învățământ * Întelegerea principiilor fundamentale ale dezvoltării psihomotorii prin aplicarea metodelor de coordonare și integrare a activităților educaționale/sportive/manageriale într-un mediu interdisciplinar. |
| **Abilități** | * Aplicarea tehnicilor de individualizare a exercițiilor și antrenamentelor în funcție de vârstă, sex, nivel de pregătire și obiective. * Utilizarea datelor obiective (teste de efort, măsurători biomecanice, parametri de performanță) pentru optimizarea planului de antrenament. * Dezvoltarea capacității de a comunica eficient și de a colabora cu profesorii, antrenorii și alți specialiști din domeniul educației fizice și sportului. * Capacitatea de a organiza întâlniri, workshopuri și sesiuni de formare continuă pentru personalul educațional implicat în educația fizică și sport. * Dezvoltarea capacității de a observa și analiza comportamentul elevilor în timpul activităților fizice și sportive. * Utilizarea tehnologiilor moderne pentru monitorizarea progresului și comportamentului elevilor |
| **Responsabilitate și autonomie** | * Asumarea responsabilității pentru crearea și implementarea unui program sportiv personalizat, adaptat nevoilor fiecărui individ. * Implementarea unui sistem continuu de analiză și ajustare a programului sportiv pentru a asigura eficiența maximă. * Asumarea unei culturi a cooperării și schimbului de bune practici în cadrul comunității educaționale * Dezvoltarea unui mediu educațional bazat pe colaborare, sprijin reciproc și parteneriate interinstituționale. * Adaptarea la schimbările din sistemul educațional prin menținerea unui dialog constant cu specialiștii din domeniu. * Asumarea responsabilității privind identificarea și managementul comportamentelor adecvate și neadecvate în cadrul activităților sportive. * Promovarea unei relații deschise și constructive cu elevii pentru a încuraja un comportament pozitiv. * Adaptarea metodelor de evaluare a comportamentului la nevoile individuale ale elevilor, asigurând echitate și obiectivitate. |

**8. Metode de predare**

Pornindu-se de analiza caracteristicilor de învățare ale studenților și de la nevoile lor specifice, procesul de predare va explora metode de predare atât expozitive (prelegerea, expunerea), cât și conversative-interactive, bazate pe modele de învățare prin descoperire facilitate de explorarea directa și indirectă a realității (experimentul, demonstrația, modelarea), dar și pe metode bazate pe acțiune, precum exercițiul, activitățile practice și rezolvarea de probleme.

În activitatea de predare vor fi utilizate prelegeri, în baza unor prezentări Power Point. Prezentările utilizează imagini și scheme, astfel încât informațiile prezentate să fie ușor de înțeles și asimilat.

Această disciplină acoperă informații și activități practice menite să-i sprijine pe studenți în eforturile de învățare și de dezvoltare a unor relații optime de colaborare și comunicare într-un climat favorabil învățării prin descoperire. Se va avea în vedere exersarea abilităților de ascultare activă şi de comunicare asertivă, precum şi a mecanismelor de construcție a feedback-ului, ca modalități de reglare comportamentală în situații diverse și de adaptare a demersului pedagogic la nevoile de învățare ale studenților. Se va exersa abilitatea de lucru în echipă pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare.

**9. Conținuturi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CURS** | | |
| **Capitolul** | **Conținutul** | **Nr. ore** |
| I | Nutriţia şi alimentaţia în sportul de performanţă.  *Considerații generale; Principalele grupe de alimente*  Glosar de termeni folosiți în nutriție. | **2** |
| II | Proteinele şi aminoacizii.  *Considerații generale; rolurile proteinelor în organism; clasificarea proteinelor; proteinele în alimentația sportivilor.* | **2** |
| III | Glucidele – surse de energie.  *Considerații generale; rolurile glucidelor în organism; clasificarea glucidelor; diabetul zaharat; indicele glicemic.* | **2** |
| IV | Lipidele sau grăsimile.  *Considerații generale; rolurile lipidelor în organism; clasificarea lipidelor; Colesterolul.* | **2** |
| V | Vitaminele  *Considerații generale; clasificarea vitaminelor; vitamina B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12, C, A, D, E, K.* | **2** |
| VI | Substanțele minerale  *Considerații generale; macrominerale; microminerale.* | **2** |
| VII | Regimul alimentar al sportivilor în perioada pregătitoare, competiţională şi de refacere. | **2** |
|  | **Total:** | **14** |
| **Bibliografie:**   1. Butnariu M., (2024), *Nutriție și alimentație*, Suport de curs de uz intern; 2. Attali J., (2020), *Istoriile alimentației*, Editura Polirom, București; 3. Cynober L., Fricker J., (2020), *Totul despre suplimentele alimentare*, Editura Humanitas, București; 4. Faut V., (2015), *Adevărul despre alimentație. Suntem ceea ce mâncăm*, Editura Favisan; 5. *Garban Z., Garban G., (2023)., Micronutrienți vitaminici și minerali în suplimente alimentare*, Editura medicală, București; 6. Lugavere Max, Grewal Paul (2022), Genialimente, *Tot ce trebuie să mănânci ca să fi deștept, fericit, eficient*, Editura All, București; 7. McGregor Renee, (2017), *Alimentația sportivilor amatori și de performanță*, Editura Lifestyle Publishing, București 8. Ruta F.D., Tarcea M., (2018), *Bazele nutriției*, Editura University Press, Târgu Mureș; 9. Smith P.W., (2024), *Tot ce trebuie să ști despre vitamine, minerale, plante medicinale și multe altele*, Editura Paralela 45, București; 10. Starrett J., Starett K., (2024), *Născuți să fim în mișcare. 10 obiceiuri esențiale pentru mobilitate*, Editura Bookzone, București; 11. Tivadar S., (2024), *Medicină, nutriție și bună dispoziție*, Edutura Humanitas, București. | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **LABORATOR/ SEMINAR/PROIECT** | | |
| **Nr. crt.** | **Conținutul** | **Nr. ore** |
| 1. | Principalele grupe de alimente folosite în rația sportivilor. | **4** |
| 2. | Factorii nutritivi și necesarul caloric pentru diferite discipline sportive. | **4** |
| 3. | Apa şi importanţa acesteia pentru organism.  Deshidratarea și rehidratarea în sport. | **4** |
| 4. | Suplimente nutritive. | **4** |
| 5. | Creșterea sau scăderea greutății corporale în sportul de performanță. | **4** |
| 6. | Fișa de nutriție. | **4** |
| 7. | Tipuri de rații alimentare la sportivi. | **4** |
|  | **Total:** | **28** |
| **Bibliografie:**   1. Butnariu M., (2024), *Nutriție și alimentație*, Suport de curs de uz intern; 2. Baroody Theodore A., (2021), *Formula sănătății perfecte. Dieta alcalină*, Editura Vidia, București; 3. Bulsiewicz W., (2021), Alimentaía bogată în fibre, Editura Polirom, București; 4. Milică C, Roman C, Troia D., (2017), *Alimentația rațională pentru o viață sănătoasă*, Editura Doxologia, Iași; 5. Naidoo U., (2024), *Hrană pentru o minte liniștită*, Editura Publica, București; 6. Satalova G., (2022), *Alimentația terapeutică. Dieta inteligentă care ajută organismul să se autoregleze eficient și să se vindece*, Editura Paralela 45, București; 7. Tivadar S., (2017*), Medicină, nutriție și bună dispoziție,* Editura Humanitas, București; 8. Tupita N., (2019), *Ghid de nutriție, de la prevenție la terapie,* Editura University Press, Târgu Mureș 9. Walker N. W., (2015), *Calea naturală către o sănătate de fier*, Editura All, București; 10. William Antony, (2017), *Alimente care îți pot schimba viața în bine*, Editura Adevăr Divin, Brașov; 11. William A., (2017), *Alimente care îți pot schimba viața în bine*, Editura Adevăr Divin, Brașov; 12. <http://www.nutritiesportiva.ro/ghidul_scaderii_in_greutate/> 13. <http://www.nutritiesportiva.ro/ghidul_nutritiei/> 14. <http://www.nutritiesportiva.ro/ghidul_suplimentelor_nutritive/> 15. <http://www.romedic.ro/alimentatia-la-sportivi-0C32437> 16. <http://nutritionist.info.ro/category/nutritie-sportiva/> | | |

**10. Evaluare**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
| 10.4 Curs | Însușirea conținutului cursului, gradul de asimilare a limbajului de specialitate şi coerenţa tratării subiectelor | Evaluare orală | 50 |
| 10.5 Seminar/laborator/proiect | Implicarea studentului în activitățile de la seminar | Evaluarea participării active | 20 |
| Elaborarea și prezentarea referatului (temă de casă) | Evaluare orală | 30 |
| 10.6 Condiții de promovare | | | |
| Punctajul minim pentru promovarea disciplinei este de 50 puncte. Punctajul total se transformă în notă întreagă prin împărțire la 10 și rotunjire. Studentul trebuie să participe la evaluarea finală, în regim față în față, fără impunerea unui punctaj minim la evaluarea finală. | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Data completării  25.09.2025 | Titular de curs | Titular de aplicații |
|  | Butnariu Mihaela | Butnariu Mihaela |
|  |  |  |
| Data avizării în departament | Director de departament  Mihăilescu Liviu\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |
| 29.09.2025 |  | |
|  |  | |
| Data aprobării în Consiliul Facultății | Decan  Fleancu Leonard | |

29.09.2025