

## FIȘA DISCIPLINEI

### Nutriție și alimentație

Anul universitar 2019-2020

#### 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	Master
1.6	Programul de studii / calificarea	Performanță în Sport / Profesor antrenor în învățământul cu program sportiv integrat primar, gimnazial, liceal / Antrenor la cluburi sportive, asociații sportive

#### 2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina											
2.1	Denumirea disciplinei					Nutriție și alimentație					
2.2	Titularul activităților de curs					Conf. univ.dr. Butnariu Mihaela					
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					Conf.univ.dr. Butnariu Mihaela					
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	2	2.6	Tipul de evaluare	Examen	2.7	Regimul disciplinei	O

#### 3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	3	3.2	din care curs	1	3.3	S / L / P	2
3.4	Total ore din planul de învăț.	42	3.5	din care curs	14	3.6	S / L / P	28
<b>Distribuția fondului de timp alocat studiului individual</b>								<b>83 ore</b>
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								22
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								22
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								21
Tutorat								8
Examinări								4
Alte activități .....								6
3.7	Total ore studiu individual	83						
3.8	Total ore pe semestru	125						
3.9	Număr de credite	5						

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

4.1	De curriculum	cunoștințele generale dobândite în anii anteriori de studiu
4.2	De competențe	capacitate de documentare și concepție-editare

#### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1	De desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu videoproiector
5.2	De desfășurare a laboratorului	Sală dotată cu videoproiector

#### 6. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate special 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 C6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului
Competențe transversale	

#### 7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- Disciplina are ca obiectiv general însușirea de către studenții la master a noțiunilor privind importanța alimentației raționale la sportivi în vederea obținerii de către aceștia a unor performanțe sportive superioare.
7.2 Obiectivele specifice	<b>Obiective cognitive:</b> - Cunoașterea principiilor de alimentație sănătoasă; - Însușirea cunoștințelor privind rolul proteinelor, glucidelor, lipidelor, vitaminelor și sărurilor minerale pentru organism; - Cunoașterea aspectelor privind deshidratarea și rehidratarea în sport; - Însușirea și aplicarea corectă la nivelul sportivilor a unor regimuri alimentare eficiente în perioada pregătitoare, precompetițională, competițională și de refacere. <b>Obiective procedurale:</b> - Folosirea corectă a noțiunilor specifice disciplinei.

	<p>-Utilizarea adecvată a cunoștințelor dobândite pentru stabilirea regimului alimentar al sportivilor în perioada precompetițională, competițională și de refacere.</p> <p><b>Obiective atitudinale:</b></p> <p>-Colaborarea în cadrul activităților realizate în echipă pentru rezolvarea diferitelor situații.</p> <p>-Conștientizarea necesității cunoașterii importanței pe care o are nutriția în obținerea de performanțe sportive ridicate.</p>
--	---

## 8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Nutriția și alimentația în sportul de performanță. <i>Considerații generale; Principalele grupe de alimente</i> Glosar de termeni folosiți în nutriție.	2	-prelegerea interactivă; - metode intuitive de video – proiecție	calculator videoproector
2	Proteinele și aminoacizii. <i>Considerații generale; rolurile proteinelor în organism; clasificarea proteinelor; proteinele în alimentația sportivilor.</i>	2		
3	Glucidele – surse de energie. <i>Considerații generale; rolurile glucidelor în organism; clasificarea glucidelor; diabetul zaharat; indicele glicemic.</i>	2		
4	Lipidele sau grăsimile. <i>Considerații generale; rolurile lipidelor în organism; clasificarea lipidelor; Colesterolul.</i>	2		
5	Vitaminele <i>Considerații generale; clasificarea vitaminelor; vitamina B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12, C, A, D, E, K.</i>	2		
6	Substanțele minerale <i>Considerații generale; macrominerale; microminerale.</i>	2		
7	Regimul alimentar al sportivilor în perioada pregătitoare, competițională și de refacere.	2		

### Bibliografie:

1. Banu C., (2009), *Alimentație pentru sănătate*, Editura Asab, București;
2. Butnariu M., (2013), *Nutriție Sport Sănătate*, Editura ProUniversitaria, București;
3. Butnariu M., (2013), *Nutriție și Alimentație – Curs*, Editura Universității din Pitești;
4. Butnariu M., (2012), *A rational nutrition and its importance in maintaining a healthy estate*, - Proceedings of the 5<sup>th</sup> Annual International Conference Physical education, sport and health Pitesti, p.249-253;
5. Butnariu M., (2012), *Pupils alimentation – nutritional needs alimentary preferences and weekly consumption*- 5<sup>th</sup> Annual International Conference Physical education, sport and health Pitesti, p.254-259;
6. Drăgan I., (2007), *Stil de viață și grăsimile din sânge*, Editura Bogdana, București;
7. Hâncu N. și colab. (2012), *Abecedar de nutriție*, Editura Sănătatea Press Group, București;
8. Lieberman S., Bruning N. (2011), *Biblia vitaminelor și a mineralelor esențiale*, Editura Paralela 45, Pitești;
9. Mencinicopschi Gh., Negulescu G.P., (2010), *Alimente pentru o viață sănătoasă – ghid de prevenție și terapeutică*, Editura Litera, București;
10. Michael van Straten, (2009), *Ghidul alimentelor sănătoase*, Editura Litera, București;
11. Rădulescu E., (2006), *Alimentație inteligentă*, Editura Viață și sănătate, București;
12. Rinderiu E.T., (2004), *Alimentația și medicația în efortul sportiv*, Editura Universitaria, Craiova

8.2. Aplicații: Seminar		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Principalele grupe de alimente folosite în rația sportivilor.	4	- dezbateri; - aplicația; - exercițiul.	calculator videoproector
2	Factorii nutritivi și necesarul caloric pentru diferite discipline sportive.	4		
3	Apa și importanța acesteia pentru organism. Deshidratarea și rehidratarea în sport.	4		
4	Suplimente nutritive.	4		
5	Creșterea sau scăderea greutatei corporale în sportul de performanță.	4		
6	Fișa de nutriție.	4		
7	Tipuri de rații alimentare la sportivi.	4		

### Bibliografie:

1. Banu C., (2010), *Alimente funcționale, suplimente alimentare și plante medicinale*, Editura Asab, București;
2. Butnariu M., (2005), *Rolul mineralelor în activitatea sportivă*, Revista Citius, Altius, Fortius nr.7, Pitești;
3. Drăgan I., (2002), *Medicină sportivă*, Editura Medicală, Editura Medicală, București;
4. Mencinicopschi Gh., Bojor O., Ionescu-Călinești L. (2009), *Compendiu de terapie naturală – nutriție, fitoterapie, cosmetică*, Editura Medicală, București;
5. [http://www.nutritiesportiva.ro/ghidul\\_scaderii\\_in\\_greutate/](http://www.nutritiesportiva.ro/ghidul_scaderii_in_greutate/)
6. [http://www.nutritiesportiva.ro/ghidul\\_nutritiei/](http://www.nutritiesportiva.ro/ghidul_nutritiei/)
7. [http://www.nutritiesportiva.ro/ghidul\\_suplimentelor\\_nutritive/](http://www.nutritiesportiva.ro/ghidul_suplimentelor_nutritive/)
8. <http://www.romedic.ro/alimentatia-la-sportivi-0C32437>
9. <http://nutritionist.info.ro/category/nutritie-sportiva/>

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

Disciplina „Nutriție și alimentație” oferă studenților posibilitatea de a cunoaște noțiunile referitoare la nutriția în sportul de performanță și la regimul alimentar al sportivilor în perioada pregătitoare, precompetițională, competițională și de refacere. Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările asociațiilor profesionale și a angajatorilor din domeniul aferent programului.

#### 10. Evaluare

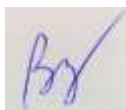
Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Însușirea conținutului cursului, gradul de asimilare a limbajului de specialitate și coerența tratării subiectelor.	Evaluare orală	50%
10.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	- Implicarea studenților în pregătirea și prezentarea temelor de seminar - Referat ca temă de casă	Evaluarea participării active a studenților (activitate seminar)	20%
		Prezentarea unor referate cu teme recomandate de cadrul didactic (temă de casă)	30%
10.6 Standard minim de performanță	- Cunoașterea noțiunilor de bază ale alimentației în sportul de performanță - Cunoașterea noțiunilor generale privind regimul alimentar al sportivilor în perioada pregătitoare, precompetițională, competițională și de refacere.		

Data completării

30.09.2019  
1 X 2019

Titular de curs,

Conf.univ.dr. Butnariu Mihaela



Titular de seminar / laborator,

Conf.univ.dr. Butnariu Mihaela



Data aprobării în Consiliul departamentului,

1 X 2019

Director de departament,  
(prestator)  
Prof.univ.dr. Crețu Marian



Director de departament,  
(beneficiar),  
Prof.univ.dr. Crețu Marian

