

FIȘA DISCIPLINEI
ANUL UNIVERSITAR
2025- 2026

1. DATE DESPRE PROGRAM

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA DE MEDICINA SI FARMACIE DIN CRAIOVA
1.2 Facultatea	ASISTENȚĂ MEDICALĂ GENERALĂ
1.3 Departamentul	10
1.4 Domeniul de studii	SĂNĂTATE
1.5 Ciclu de studii ¹	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/Calificarea	NUTRIȚIE ȘI DIETETICĂ

2. DATE DESPRE DISCIPLINĂ

2.1 Denumirea disciplinei	Nutriția sportivului						
2.2. Codul disciplinei	ND2111						
2.3 Titularul activităților de curs	Mihaela ionela Vladu						
2.4 Titularul activităților de seminar	Diana Cristina Protasiewicz Timofticiuc						
2.5.Gradul didactic	Șef de lucrări/Asist. univ						
2.6.Încadrarea (norma de bază/asociat)	Norma de bază						
2.7. Anul de studiu	II	2.8. Semestrul	I	2.9. Tipul disciplinei (conținut) ²⁾	DS	2.10. Regimul disciplinei (obligativitate) ³⁾	DO

3. TIMPUL TOTAL ESTIMAT (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	3.2 din care: curs	1	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	3.5 din care: curs	14	3.6 seminar/laborator	28
3.7 Examinări	2				
3.8 Total ore studiu individual	76				
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					10
Tutoriat					4
Alte activități...consultații, cercuri studentesti					2
3.9 Total ore pe semestru (1 credit=30 ore)	120				
3.10 Numărul de credite	4				

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	Sala de curs cu mijloace de proiectare UMF/ Spitalul Clinic Municipal Filantropia/mediu online.
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sala de lucrări practice UMF/Spitalul Clinic Județean de Urgență Craiova/mediu online.

6. COMPETENȚELE SPECIFICE ACUMULATE⁶⁾⁷⁾

COMPETENȚE PROFESIONALE	Descrierea conceptelor, teoriilor și noțiunilor fundamentale specifice nutriției în efort, pe diverse categorii de sport. Interpretarea și analiza aspectelor legate de starea de sănătate a sportivului și dietele recomandate. Interpretarea indicatorilor nutriționali specific pentru sportivi prin baze de date, rapoarte, articole și programe legislative și informatice specifice. Aplicarea strategiilor de aprofundare a aspectelor de consultanță a sportivului. Utilizarea adecvată de criterii și metode standard de evaluare a calității și siguranței alimentului, metodelor de preparare culinară și asociere alimentară în perioada competițională sau înafara ei.
--------------------------------	--

COMPETENȚE TRANSVERSALE	Cunoașterea metodelor de investigare a stausului nutrițional în corelație cu dezvoltarea fizică a copilului și programe de monitorizare și educație școlară. Identificarea rolurilor și responsabilităților într-o echipă pluridisciplinară și realizarea de proiecte specifice domeniului, cu evaluare corectă și aplicarea normelor deontologice, de etică profesională și de securitate în muncă. Utilizarea eficientă a surselor informaționale și resurselor de comunicare și formare profesională asistată în elaborarea de proiecte și studii, de formare profesională continuă și dezvoltare personală.
------------------------------------	--

7. OBIECTIVELE DISCIPLINEI (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

OBIECTIVUL GENERAL AL DISCIPLINEI: După parcurgerea orelor de curs, studenții anului II vor avea capacitatea de a interpreta starea de sănătate a sportivului, a profilului nutrițional și a capacității de efort la sportivi.
OBIECTIVELE SPECIFICE: După finalizarea orelor de lucrări practice, studenții anului II vor avea capacitatea de a: - implementa măsuri prevenționale pentru afecțiunile acute sau cronice la tinerii sportivi, în relație cu stilul de viață - monitoriza dezvoltarea armonioasă a individului, prin educație fizică, educație igienico-sanitară și nutrițională - explica principiile sănătății și a stării de bine a organismului prin formarea unui stil de viață sănătos, tinerilor sportivi

7.2 REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII

Cunoștințe Studentul/absolventul înțelege importanța monitorizării stării nutriționale în diferite contexte și stadii ale vieții și recunoaște, identifică, prezintă și explică necesarul nutrițional specific pentru persoanele ce efectuează activități sportive
Aptitudini Studentul/absolventul demonstrează capacitatea de a identifica nevoile nutriționale adecvate sportivilor, de a planifica și adapta diverse meniuri pentru diferite circumstanțe legate de activitatea fizică.
Responsabilitate și autonomie Studentul/absolventul proiectează și dezvoltă strategii optime de educație pentru sănătate, adresate unor grupe populaționale ce efectuează exerciții fizice.

8. CONȚINUTURI

8.1 Curs (unități de conținut)	Nr. ore
Noțiuni introductive. Fiziologia exercitiului fizic	2
Macronutrienții	2
Apa. Micronutrienți (vitamine și minerale). Suplimente și substanțe interzise la sportivi	2
Nutriția în perioada de pregătire, în timpul competiției și în perioada de recuperare	2
Nutriția în diferite ramuri sportive	2
Nutriția la categorii speciale de sportivi	2
Măsuri de prevenire a îmbolnăvirilor acute și cronice în comunitățile de sportivi.	2
8.2 LUCRARI PRACTICE (subiecte/teme)	Nr. ore
LP.1: Introducere în nutriția sportivului, obiectivele alimentației, cunoașterea conceputului de antrenament sportiv	2
LP.2.Periodizarea sezonului competițional, metodologia de evaluare a capacității de efort în relație cu statusul nutrițional.	2
LP.3.Statusului nutrițional, metode practice de evaluare și stabilirea necesarului energetic.	2
LP.4.Prezentarea carbohidraților în alimentația unui sportiv și stabilirea ponderii pe care o ocupă în buna practică fizică.	2
LP.5.Prezentarea proteinelor în alimentația unui sportiv și stabilirea ponderii pe care o ocupă în buna practică fizică.	2
LP.6.Prezentarea lipidelor în alimentația unui sportiv și stabilirea ponderii pe care o ocupă în buna practică fizică.	2
LP.7.Micronutrienții, metode practice de determinare, stabilirea efectului pe care îl dețin în buna funcționare a organismului, în relație directă cu efortul fizic.	2
LP.8.Aplicații practice în gastronomie și rețete pe profiluri sportive..	2
LP.9.Determinarea statusului hidric, considerente practice ale acțiunii de hidratare a organismului.	2
LP.10.Suplimente și Doping în sportul de performanță (I).	2
LP.11.Suplimente și Doping în sportul de performanță (II).	2
LP.12.Aplicații practice nutriționale prin conceperea unor meniuri.	2

LP.13.Aplicații practice pe teren, examinarea efortului și realizarea de anamneze nutriționale în cazul unor sportivi de performanță.	2
LP.14.Examinare finală.	2
TOTAL	
BIBLIOGRAFIE 1. Krause and Mahan's – Food and the Nutrition Care Process. 16th Edition. 2023 2. Amawi, A., AlKasasbeh, W., Jaradat, M., Almasri, A., et al. (2024). <i>Athletes' nutritional demands: a narrative review of nutritional requirements. Frontiers in Nutrition.</i> 3. Everett, S. (2025). <i>Optimizing performance nutrition for adolescent athletes: a review of dietary needs, risks, and practical strategies. Nutrients, 17(17).</i> 4. Turner, O., Chessor, R., & Mitchell, N. (2025). <i>Fuelling gold medals: developing a 'periodised nutrition system' for elite athletes and applying it in practice. Performance Nutrition.</i> 5. Naderi, A., Rothschild, J. A., Santos, H. O., & Hamidvand, A. (2025). <i>Nutritional strategies to improve post-exercise recovery and subsequent performance: a narrative review. Sports Medicine.</i> 6. Ghazzawi, H., et al. (2025). <i>Tailored nutrition strategies for Paralympic athletes. Frontiers in Nutrition.</i> 7. Martin A., Tarcea M. – Nutriția sportivului, Ed. University Press, 2015. 8. Negrișanu G. - Tratat de nutriție, Ed. Brumar, Timișoara, 2005, ISBN: 973-602-107-6 9. McGregor R. - Alimentația sportivilor amatori și de performanță, Edit. Semne, 2017. 10. Burke L, Deakin V. - Clinical sports nutrition, Edit. Elsevier, 2010.	

9. COROBORAREA CONȚINUTURILOR DISCIPLINEI CU AȘTEPTĂRILE REPREZENTANȚILOR COMUNITĂȚII EPISTEMICE, ASOCIAȚIILOR PROFESIONALE ȘI ANGAJATORI REPREZENTATIVI DIN DOMENIUL AFERENT PROGRAMULUI

Informațiile privind evaluarea stării de sănătate a sportivului și persoanelor care fac sport susținut sunt de un real interes pentru nutriționiști, dar și pentru fiecare dintre noi, pentru că menținerea unei stări de sănătate adecvate depinde de calitatea dietei și exercițiul fizic susținut stări de sănătate adecvate depinde de calitatea dietei și exercițiul fizic susținut. În condițiile unei lipse acute la noi în țară de specialiști nutriționiști, această disciplină asigură pe piața muncii persoane calificate atât ca nutriționiști licențiați, ca și consilier în boli nutriționale sau ca și expert în consilierea sportivului sau în domeniul kinetoterapiei și refacerii organismului afectat.

10. REPERE METODOLOGICE

Forme de activitate	Tehnici de predare / învățare, materiale, resurse: expunere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte etc În cazul apariției unor situații speciale (stări de alertă, stări de urgență, alte tipuri de situații care limitează prezența fizică a persoanelor) activitatea se poate desfășura și online folosind platforme informatice agreate de către facultate/universitate. Procesul de educație online va fi adaptat corespunzător pentru a asigura îndeplinirea tuturor obiectivelor prevăzute în fișa disciplinei.
Curs	Se folosesc următoarele metode combinate: prelegerea, dezbateră, problematizarea . Pentru varianta online: prelegerea, dezbateră, problematizarea pe baza materialelor furnizate anticipat.
Lucrări practice	Se folosesc următoarele metode combinate: aplicații practice, studiu de caz, proiecte Pentru varianta online: descrieri experimentale, proiecte, dezbateri , pe baza materialelor furnizate anticipat. Prezentările vor fi însoțite de material video explicativ referitor la modul de desfășurare și realizare al aplicației practice
Studiu individual	Înainte de fiecare curs și a fiecărei lucrări practice

11. PROGRAM DE RECUPERARE

Recuperări absențe	Nr. absențe care se pot recupera	Locul desfășurării	Perioada	Responsabil	Programarea temelor
	3		Ultimele două săptămâni	Cadrele didactice de la disciplină	Conform orarului de la disciplină
Program de consultații/ cerc științific studentesc	2 ore/sapt.			Cadrele didactice de la disciplină	Conform orarului de la disciplină
Program pentru studenții slab pregătiți	4 ore/sem.			Cadrele didactice de la disciplină	Conform orarului de la disciplină

12. EVALUARE			
Tip de activitate	Forme de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	Test pe parcurs	Examen (scris)/ sistem grilă cu ajutorul platformei informatică în varianta online	60%
Lucrări practice	Test pe parcurs	În ultima săptămână a semestrului (oral) /cu ajutorul platformei video în varianta online	25%
Verificările periodice			10%
Evaluare activității individuale			5%
Standard minim de performanță			minim 50% la fiecare componentă a evaluării
13. PROGRAME DE ORIENTARE SI CONSILIERE PROFESIONALĂ			
Programe de orientare și consiliere profesională (2 ore/lună)			
Programare ore	Locul desfășurării		Responsabil
Ultima zi de joi a fiecărei luni	Clinica de Diabet – SCJU Craiova		Toate cadrele didactice

Data avizării în departament:

**Director de departament,
Conf. Univ. Dr. Constantin Kamal**

**Coordonator program de studii,
Prof.univ.Dr. Dana Maria Albulescu**

**Responsabil disciplină,
Prof. Univ. Dr. Mihaela Vladu**