**FIŞA DISCIPLINEI**

* 1. **Date despre program**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.1 Instituţia de învăţământ superior | Universitatea „Dunărea de Jos” din Galaţi |
| 1.2 Facultatea | Transfrontaliera |
| 1.3 Departamentul | Departamentul de Stiinţe Aplicate |
| 1.4 Domeniul de studii | Știința sportului și educației fizice |
| 1.5 Ciclul de studii | Master |
| 1.6 Programul de studii/Calificarea | **Loisir-Fitness (la Chişinǎu)** |

* 1. **Date despre disciplină**

|  |  |
| --- | --- |
| 2.1 Denumirea disciplinei | **Ergofiziologia activităților fizice** |
| 2.2 Titularul activităţilor de curs |  |
| 2.3 Titularul activităţilor de seminar |  |
| 2.4 Anul de studiu | 1 | 2.5 Semestrul | 1 | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | OB |

* 1. **Timpul total estimat** (ore pe semestru al activităţilor didactice)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 4 | din care: 3.2 curs | 2 | 3.3 seminar/laborator | 2 |
| 3.4 Total ore din planul de învăţământ | 56 | din care: 3.5 curs | 28 | 3.6 seminar/laborator | 28 |
| **Distribuţia fondului de timp** |  |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | 40 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren | 40 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | 19 |
| Tutoriat | 10 |
| Examinări | 5 |
| Alte activităţi. | 5 |
| **3.7 Total ore studiu individual** | 119 |  |
| **3.9 Total ore pe semestru** | 175 |
| **3. 10 Numărul de credite** | 7 |

* 1. **Precondiţii** (acolo unde este cazul)

|  |  |
| --- | --- |
| 4.1 de curriculum | * Implementarea cunoştinţelor teoretice cu cele practice în contextul participării active
 |
| 4.2 de competenţe | * Identificarea tehnicilor si metodelor adecvate unor contexte specifice.
 |

* 1. **Condiţii** (acolo unde este cazul)

|  |  |
| --- | --- |
| 5.1. de desfăşurare acursului | * videoproiector, tablă, acces la internet, utilizare platforme MS Teams, Skype, jamboard.google, email
 |
| 5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului | * Sală de seminar cu videoproiector, PC, tablă, acces la internet, utilizare platforme MS Teams, Skype, jamboard.google, email
 |

|  |
| --- |
| **6. Competenţele specifice acumulate** |
| Competenţe profesionale | C1 Formarea unor capacităţi de implementare a activităţilor recreative în condiţiile vieţii actualeC2 Dezvoltarea unor aptitudini şi capacităţi de demonstrare în cadrul lecţiilor practico-metodice a exerciţiilor specifice fitness-ului ; Capacitatea de aplicare a cunostinţelor de bază din fitness pentru obţinerea si menţinerea unei condiţii fizice optimeC3 Dezvoltarea unor aptitudini de organizare şi desfăşurare a activităţilor de loisirC4 Înţelegerea şi valorificarea unor obiective personale cu privire la importanţa activităţilor de timp liber pentru sănătatea oamenilorC5 Dobândirea competenţelor de a folosi în mod adecvat timpul liber prin activităţile creative în detrimentul unor obisnuinţe "nocive" (computer, televizor, nutriţie necorespunzătoare, sedentarism, droguri etc.)C6 Dobândirea unor competenţe de conducere a activităţilor de loisir/ fitness în cluburi sportive, staţiuni şi tabere de recreere |

 **7. Obiectivele disciplinei** (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

|  |  |
| --- | --- |
| 7.1 Obiectivul general aldisciplinei re | * Transmiterea cunoștințelor teoretice si practice de baza a noțiunilor, metodelor si mijloacelor necesare predării disciplinei Fiziopatologie

i  Asimilarea cunoștințelor si principiilor de fiziopatologie;* Dobandirea cunostintelor necesare orientarii, formarii si pregatirii in

a domeniul fiziopatologiei* Dezvoltarea capacitatii de a retransmite datele teoretice insusite.
 |
|  |  |
| 7.2 Obiectivele specifice | (vizează competenţele asigurate de programul de studii din care face partedisciplina) |

1. **Conţinuturi**

te

pesver pregătire, cu respectarea regul

CT3

Comtra Consolidarea deprinderilor de

n

CT1

ţe le Organizarea de activităţi afe

nsa

nte loisir-fitness-ului, pentru persoane de diferite vârste şi niveluri eterogene de

lor specifice de etică şi deontologie profesională

transmite pe baza cunoaşterii ştiinţifice a problematicii fenomenelor studiate

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8. 1 Curs | Metode de predare | Observaţii |
| 1. Interrelația organismului uman-efortul fizic (sportiv). Efortul sportiv: definiţii; efortul sportiv-stimul adecvat; efortul sportiv- factor de stres; parametrii eforturilor sportive. – 2 ore
2. Clasificarea eforturilor fizice (sportive): criterii de clasificare; caracteristici fiziologice și energetice ale eforturilor anaerobe şi aerobe– 4 ore
3. Capacitatea de efort: generalităţi; capacitatea anaerobă de efort; capacitatea aerobă de efort. Capacitate de performanță – 2 ore
4. Bazele fiziologice ale antrenamentului sportiv: antrenamentul sportiv – proces de adaptare; conceptul de stres și sindromul general de adaptare; caracteristicile stimulilor de antrenament; tipuri de adaptare la efort; fundamentarea fiziologică a principiilor antrenamentului; bazele fiziologice ale modelului de antrenament – 6 ore
5. Forma sportivă: generalităţi; substratul fiziologici; indici fiziologici ai formei sportive; durata formei sportive. – 2 ore
6. Starea de start: aspecte fiziologice ale stării de start; formele de manifestare ale stării de start – 2 ore
7. Aspecte fiziologice ale încălzirii: tipuri de încălzire; substratul fiziologic al încălzirii; mecanismele încălzirii generale active și specifice – 2 ore
8. Faza critică și a doua respirație. Fiziologia oboselii: genralităţi; oboseala fiziologică acută periferică şi centrală; oboseala patologică periferică şi centrală; nevrozele la sportivi

– 4 ore1. Refacerea organismului: definiții; bazele fiziologice ale refacerii; formele refacerii organismului după efort – 4 ore
 | * Expunerea, prelegerea participativă, explicaţia,

conversaţia, studiul de caz, analiza de documente.* Online
 | * Utilizarea tehnologiei moderne de predare. (prezentări PP)
 |
| Bibliografie1. **Apostol I**. – *Ergofiziologia*, Ed.Universitatii Al.I.Cuza,Iasi,1998.
2. **Bota C**. – *Fiziologia educaţiei fizice si sportului*, Ed. Ministerului Tineretului si Sportului, Bucuresti,1993.
3. **Bota C.** – *Ergofiziologie*, Ed.Globus, București, 2000.
4. **Haulica I**. *– Fiziologie umana*, Editura Medicala, Bucureşti, 1999.
 |
| 8. 2 Seminar/laborator | Metode de predare | Observaţii |
| 1. Anamneza medico-sportivă: inițială și periodică – 6 ore
2. Examenul dezvoltării fizice: examenul somatoscopic; examenul somatometric – 6 ore
3. Evaluarea funcțională: cardiovasculară; respiratorie; neuromusculară – 6 ore
4. Evaluarea capacității de efort: aerob; anaerob – 4 ore
5. Evaluarea capacității de refacere a organismului postefort – 6 ore
 | * Descrierea, explicaţia,

demonstraţia, repetarea.* Online
 | * lecţie de formare de priceperi şi deprinderi
 |
| Bibliografie1. **Apostol I**. – *Ergofiziologia*, Ed.Universitatii Al.I.Cuza,Iasi,1998.
2. **Bota C**. – *Fiziologia educaţiei fizice si sportului*, Ed. Ministerului Tineretului si Sportului, Bucuresti,1993.
3. **Bota C.** – *Ergofiziologie*, Ed.Globus, București, 2000.
4. **Haulica I**. *– Fiziologie umana*, Editura Medicala, Bucureşti, 1999.
 |

1. **Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului**

Efectele parcurgerii disciplinei se reflectă în: formarea unor obişnuinţe de lucru organizat, creşterea capacităţii generale de efort intelectual şi îmbunătăţirea randamentului în acest tip de activitate, realizarea unei viziuni de ansamblu mult imbunătăţite asupra activităţilor conexe domeniului motricităţii umane, acţionarea pe baze ştiinţifice în vederea

ameliorării propriei dezvoltări fizice şi capacităţi motrice, planificarea optimă a mijloacelor cunoscute în vederea

realizării unor obiective diversificate în concordanţă cu grupele de lucru şi vărsta, priorităţile şi interesele celor instruiţi, transferarea noţiunilor fundamentale achiziţionate in cadrul specializărilor ulterioare

1. **Evaluare**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode deevaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
| 10.4 Curs | Cunoaşterea şi înţelegerea noţiunilorteoretice predate. | Scris | Verificare | **70%** |
|  |  | Seminar | **20%** |
|  |  |  | Proiecte | **5%** |
| 10.5 Seminar/laborator |  |  | Prezenta | **5%** |
| Cunoaşterea, înţelegerea şi abilitatea de aplicare înpractică a competenţelor însuşite. | Verificare practica | Lucrari practice |  |
| 10.6 Standard minim de performanţă |  |
| * Frecvenţa la orele de lucrări practice să fie de 80%.
* La verificarea practica pentru seminarii nota minimă va fi cinci.
 |

Data completării:

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

.

Data avizării în catedră

Semnătura director

departament