

Medicină

Denumirea disciplinei	Nutriția sportivă
Tipul	Libera alegere
Anul de studii	IV
Componenta	Generală
Titularul de curs	Rubanovici Vladislav, Chirlici Alexei
Locația	Str. N. Testemițanu 26/2, Blocul de studii Nr. 6, et. 3
Condiționări și exigențe prealabile de:	<p>Pentru a studia în profunzime cursul ”Nutriția sportivă” în perspectiva rezolvării diverselor probleme la capitolul respectiv studentul trebuie mai întâi să aibă anumite cunoștințe și să posede deja unele dexterități practice.</p> <p>Ca o condiție prealabilă pentru însușirea acestui curs servește studierea de către studenți a disciplinelor general-teoretice (fizica medicală și biologică, chimia neorganică și bioorganică), a disciplinelor medicale fundamentale (anatomia, biochimia, fiziologia, microbiologia), bazelor disciplinelor clinice și, de asemenea, a cursului de propedeutică igienică (igiena generală).</p> <p>Competențe: digitale elementare (utilizarea internetului, procesarea documentelor, utilizarea redactorilor de text, tabele electronice și aplicațiilor pentru prezentări), abilităților de comunicare și lucru în echipă.</p>
Misiunea disciplinei	Scopul disciplinei este de a învăța studentul să se orienteze în întrebările teoretice și practice ale nutriției persoanelor ce practică sportul, dar parțial și în întrebările siguranței alimentelor, profilaxiei maladiilor nutriționale, diverselor maladii netransmisibile, în apariția cărora nutriția joacă un rol decisiv, în întrebările siguranței alimentelor la persoanele ce practică sportul.
Tematica prezentată	Bazele nutriției. Alimentația diverselor grupe de persoane ce practică sportul. Evaluarea alimentației reale și a stării de nutriție a persoanelor ce practică șah și dame. Evaluarea alimentației reale și a stării de nutriție a persoanelor ce efectuează efort fizic de intensitate medie și înaltă. Tipurile de rații alimentare la sportivi. Principiile de alcătuire a unei rații alimentare la sportivi.
Finalități de studiu	<ul style="list-style-type: none"> • Să cunoască: bazele nutriției umane. • Să cunoască rolul diverselor alimente în nutriția sportivă. • Să poată aprecia alimentația reală și starea de nutriție a unei persoane ce practică sportul; • Sa aplice metode optime de organizare a alimentației în dependență de vârstă, sex, genul de sport practicat, perioada de antrenament. • Să aplice diversele modalități de profilaxie alimentară a maladiilor netransmisibile.
Manopere practice achiziționate	<ul style="list-style-type: none"> • Elaborarea și prezentarea unui plan individual de alimentație a unei persoane ce practică sportul de masă sau de performanță; • Elaborarea și prezentarea unui raport în ppt pe o temă actuală din domeniul nutriției sportive; • Elaborarea unor recomandări privind îmbunătățirea alimentației persoanelor ce practică sportul de masa sau de performanță.
Forma de evaluare	Examen