



### FIȘA DISCIPLINEI

Universitatea	UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE "CAROL DAVILA"
Facultatea	"CAROL DAVILA", BUCUREȘTI FACULTATEA DE MEDICINA
Specializarea	MEDICINA SPORTIVA

#### I.

Denumire disciplină	Medicina Sportiva curs optional	Categoria: DS
---------------------	---------------------------------	---------------

#### II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)						
Cod disciplină	Semestrul	Credite	Curs	Seminar	Laborator	Proiect
M 06		2	2 ore			

#### III.

Statut disciplină	Obligatorie	Opțională	Facultativă
(se marchează cu x)		X	

#### IV.

Titular Curs: Prof. Dr. Anca Mirela Ionescu		
	Curs si Lp	Curs
Numele și prenumele		Anca Mirela Ionescu
Instituția		UMF „Carol Davila” București
Disciplină/Clinică		Medicina Sportiva Institutul National de Medicina Sportiva
Titlul științific		Doctor in medicina
Gradul didactic		Prof. Univ
Încadrarea (norma de bază/asociat)		norma de bază
Vârsta		61

#### V.

**Obiectivul general** al acestei discipline de studiu este prezentarea și însușirea de către studenți a noțiunilor teoretice esențiale ale specialității de Medicina Sportiva

##### Obiectivele disciplinei de studiu pentru studenți

- Cunoașterea evaluării capacității de efort la sportivi și alte categorii care abordează activitățile sportive
- Cunoașterea de farmacologie sportiva și doping
- Cunoașterea aspectelor particulare legate de nutriția efortului fizic
- Însușirea principiilor de refacere post-efort și a modalităților de intrare în forma sportiva
- Înțelegerea noțiunii de supraantrenament și a modalităților de prevenire

#### VI.

Conținutul disciplinei	Nr. ore/săpt.
<b>VI.1. Curs (capitole/subcapitole)</b>	
MEDICINA SPORTIVA APLICATA	7 ore 1/spt
Curs 1 Efortul fizic. Capacitatea aeroba și anaeroba de efort	
Curs 2 Refacerea post-efort	
Curs 3 Alimentația și performanța fizică	
Curs 4 Medicatia efortului fizic	

Curs 5 Pregătirea biologică de concurs. Forma sportivă. Starea de start	
Curs 6 Supraantrenamentul	
Curs 7 Dopingul în sport	
<b>VI.2. Seminar (dacă este cazul)</b>	
<b>VI.3. Lucrări de laborator (dacă este cazul)</b>	
1.	
<b>VI.4. Tematică proiect (dacă este cazul)</b>	

**VII.**

**Bibliografie**

**BIBLIOGRAFIE MINIMALA:**

- Dragan I. " *Medicina Sportivă* ", Editura Medicală, București, 2002
- Taina Avramescu, Anca Ionescu „*Alimentatia si medicatia efortului sportiv*”, Editura Universitaria, Craiova, 2004.
- Ionescu Anca Mirela. " *Medicina Sportivă, Performanța și Sănătate* ", Editura Medicală, București, 2013.

**VIII.**

**Modul de transmitere a informațiilor**

Forme de activitate	Metode didactice folosite
Curs	Expunerea interactivă a materialului conform programei analitice, folosind mijloace multimedia, prezentări powerpoint, filme didactice. Folosire de mijloace interactive, în principal discuția cu studenții. La finalizarea cursului - verificarea cunoștințelor transmise studenților, prin formula modernă a eseului
Seminar	
Laborator	
Proiect	

**IX.**

Evaluare		
Forme de activitate	Evaluare	% din nota finală
Examen, colocviu, verificare periodică	Examen scris (eseu) din tematica de curs și din cea a lucrărilor practice	100%
Seminar		
Laborator		
Proiect		

**Abilități dobândite de student:**

Cunoașterea modalităților de evaluare a capacității de efort a pacienților  
Orientare privind indicații farmacologice, dietetice etc pentru persoanele care participă la antrenamente fizice

Titulari curs,  
Prof. Univ. Dr. Anca Mirela Ionescu

**Prof. Dr. ANCA IONESCU**  
Sef Clinica Medicina Sportivă  
Medic Primar  
Cod 229922