



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
- Cunoștințe 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.
VI.1. Curs (capitole/subcapitole)	
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	
VI.2. Seminar (dacă este cazul)	
VI.3. Lucrări de laborator (dacă este cazul)	
1.	
VI.4. Tematică proiect (dacă este cazul)	

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