

FIȘA DISCIPLINEI
pentru anul universitar 2025/26

Aprobat prin decizia Consiliului
Facultății nr. 99/2025.09.09

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Sapientia din Cluj-Napoca
1.2. Facultatea/ DPPD	Facultatea de Științe ale Vieții și Sport din Sfântu Gheorghe
1.3. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.4. Ciclul de studii	Licență (BSc)
1.5. Programul de studiu	Sport și performanță motrică
1.6. Calificarea	Licențiat în educație fizică și sport

2. Date despre disciplină

2.0. Departamentul				Științe ale Vieții						
2.1. Denumirea disciplinei				Fiziologia efortului sportiv						
2.2. Tipul activității				Asistat integral		Asistat parțial:		Neasistat		
2.3. Titularul disciplinei /Titularul cursului				prof. univ. dr. Mara Gyöngyvér						
2.4. Titularul(ii) activităților de			seminar							
				laborator			Assist. univ. drd. Farkas Hunor-Pál			
				proiect						
2.5. Anul de studiu		II	2.6. Semestrul	3	2.7. Forma de verificare		E	2.8. Tipul disciplinei		DI
2.9. Categoria formativă		DS	2.10 Categoria disciplinei	-	2.11. Codul disciplinei		SBEB0031			

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	4	Din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar / laborator/ proiect/ practică	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5. curs	28	3.6. seminar/ laborator/ proiect/ practică	28
3.7. Numărul de puncte de credit conform planului de învățământ					5
3.8. Total ore pe semestru					125
3.9. Total ore studiu individual					55
3.10. Distribuția fondului de timp pentru studiu individual:					ore
a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20

b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
c) Pregătire seminarii /laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	11
d) Tutoriat	-
e) Examinări	4
f) Alte activități:	-

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu este cazul
4.2. de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 30 locuri, calculator și videoproiector
5.2. De desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului/practicii	Sală de sport cu aparatură adecvată

6. Competențele specifice acumulate

Cunoștințe	Studentul/Absolventul explică și descrie noțiunile fundamentale de anatomie, biomecanică și fiziologie, a fundamentelor bio-mecanice și comportamentale ale activităților motrice, în scopul utilizării eficiente pentru gestionarea efortului fizic sportiv.
Aptitudini	Studentul/Absolventul: 2.1. Identifică structuri anatomice ale organismului uman și relațiile cu funcțiile acestora. 2.2. Prezintă acțiunile diferitelor grupe musculare și parametrii de mișcare. 2.3. Caracterizează efortul fizic în funcție de particularitățile somato-funcționale, motrice și psihice ale organismului uman.
Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul: 2.1.1. Argumentează rolul aparatelor și sistemelor corpului uman în efectuarea actelor și acțiunilor motrice. 2.2.1. Recunoaște parametrii de mișcare ai acțiunilor motrice. 2.3.1. Stabilește parametrii efortului fizic în funcție de obiectivele de instruire.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• Dobândirea următoarelor competențe și cunoștințe: cunoștințe de bază asupra fiziologiei umane; cunoașterea surselor de energie și relația acestora cu tipul de efort efectuat; înțelegerea proceselor fiziologice care conduc la adaptarea organismului în urma efectuării efortului fizic.
7.2. Obiectivele specifice	• Cunoașterea modificărilor fiziologice imediate și tardive cauzate de efortul fizic; • cunoașterea limitelor fiziologice umane în efort fizic; • metode și mijloace de evaluare a parametrilor fiziologici în efort.

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Fond de timp alocat / Observații
Homeostazie, adaptare, metabolism	prelegerea interactivă	3 ore
Modificările acute și tardive ale organismului induse de efortul fizic		3 ore
Mecanismele de termoreglare ale organismului		3 ore
Modificări fiziologice în timpul efortului fizic într-un mediu ambiant cald		3 ore
Efortul fizic într-un mediu ambiant rece		3 ore
Aspecte fiziologice privind efortul fizic la copii		3 ore
Capacitățile fizice ale copilului		3 ore
Sportul la persoanele în vârstă		3 ore
Substanțele care susțin efortul		3 ore
Dopajul și riscurile legate de utilizarea substanțelor interzise		3 ore
Explorări funcționale cardiovasculare		3 ore
Evaluarea capacității aerobe de efort prin probe de teren		3 ore
Evaluarea capacității anaerobe de efort		3 ore
Evaluarea unor indicatori fiziologici și motrici în sportul de performanță		3 ore
Bibliografie 1. szerk. Pekka Oja és Bill Tuxworth, Eurofit felnőtteknek: a fizikai fitness mérése, Európa Tanács kiadványa, Budapest, Magyar Testnevelési Egyetem, 1997 2. Eurofit: a fizikai fitness EUROFIT tesztjeinek kézikönyve; Európa Tanács Sportfejlesztési Bizottság; Sportkutató Szakemberek Bizottsága. – Budapest: Magyar Testnevelési Egyetem, 1993		
8.2. Laborator	Metode de predare	Fond de timp alocat/ Observații
Homeostazie și valori homeostazice. Indicatori fiziologici ai homeostaziei. Mecanisme homeostazice ale	Referate și discuții tematice.	2 ore

organismului. Heterostazia, factori de stress și fenomenul de adaptare. Metabolismul și sursele de energie. Măsurarea costului energetic în efort		
Modificările de efort ale sângelui, sistemului cardiovascular și respirator. Adaptări imediate și tardive		2 ore
Modificări de efort ale sistemului muscular. Modificări imediate și tardive. Mijloacele fizice ale schimburilor de căldură. Stocarea căldurii de către organism		2 ore
Echilibrul hidric. Riscurile exercițiului fizic la căldură. Măsurarea stresului termic. Șocul caloric. Prevenirea hipertermiei. Aclimatizarea la exercițiu fizic într-un ambiant cald		2 ore
Factorii care afectează pierderile de căldură ale organismului. Modificări fiziologice în timpul exercițiului fizic în mediu ambiant rece. Aclimatizarea la rece		2 ore
Creșterea și dezvoltarea diferitelor țesuturi. Modificări imediate și tardive		2 ore
Motricitatea generală. Capacitatea aerobă. Capacitatea anaerobă		2 ore
Evoluția factorilor cardiorespiratorii la persoanele în vârstă. Expunerea la factori de risc: altitudine, căldură, rece		2 ore
Efectul scontat și efectul real al utilizării susținătoarelor de efort		2 ore
Riscul utilizării substanțelor dopante în activitățile fizice		2 ore
Proba Ruffier. Proba Hrdward. Testul Astrand Ryhming. Indicele de refacere Dorgo		2 ore
Testul VAMEVAL. Testul Yo-Yo. Testul Gacon. Testul Cooper		2 ore
Testul Miron Georgescu. Testul Bosco. Testul Sargent. Testul Wingate		2 ore
Grilă de evaluare în sporturi diferite: tenis & fotbal		2 ore
Bibliografie 1. szerk. Pekka Oja és Bill Tuxworth, Eurofit felnőtteknek: a fizikai fitness mérése, Európa Tanács kiadványa, Budapest, Magyar Testnevelési Egyetem, 1997 2. Eurofit: a fizikai fitness EUROFIT tesztjeinek kézikönyve; Európa Tanács Sportfejlesztési Bizottság; Sportkutató Szakemberek Bizottsága. – Budapest: Magyar Testnevelési Egyetem, 1993		

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Temele de curs și seminar propuse sunt subiecte de actualitate în cercetarea fundamentală și aplicativă în domeniul Științei Sportului și Educației Fizice, iar abordarea lor în cadrul acestei discipline se bazează pe rezultatele din literatura de specialitate. Totodată, tematica disciplinei acoperă conceptele majore relevante privind cadrul legislativ și organizatoric al domeniului nostru în inserția pe piața muncii și în conformitate cu standardele comunității profesionale.

10. Evaluare

A. Condiții de îndeplinit pentru prezentarea la evaluare:

B. Criterii, metode și ponderi în evaluare:

Tip activitate		10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs		Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare orală	70%
10.5.	Laborator	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare	Notare curentă	20%
		Participare activă la activitățile specifice	Notare curentă	10%
10.6. Standard minim de performanță				
· Punctajul la evaluare orală trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de seminar). · Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).				

Data completării

29.08.2025

Semnătura titularului disciplinei

prof. univ. dr. Mara Gyöngyvér

Semnătura titularului/rilor de aplicații

drd. Farkas Hunor-Pál

Data avizării în departament

03.09.2025

Semnătura directorului de departament

șef lucr. dr. Csiszér Levente

Semnătura responsabilului programului de studii

conf. univ. dr. Freyer Gyula - Tamás