

**MINISTERUL EDUCAȚIEI, CULTURII ȘI CERCETĂRII AL
REPUBLICII MOLDOVA**

UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Catedra „MEDICINĂ SPORTIVĂ”

Aprobat la Consiliul Facultății „Kinetoterapie”

Proces verbal nr. ___ din _____

Decan _____

Aprobat la ședința catedrei „Medicină Sportivă”

Proces verbal nr. ___ din _____

Șef catedră _____

Curriculum la unitatea de curs

”IGIENA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI”

specialitatea: 1000.1 – Antrenamentul sportiv

Autor:

Moroșan R., dr.hab., prof.univ.

Chișinău, 2019

CUPRINS

I.	Notă de prezentare	3
II.	Cadru conceptual	3
III.	Administrarea disciplinei.....	4
IV.	Competențele dezvoltate în cadrul cursului și finalitățile de studiu.....	4
V.	Condiționările sau exigențele prealabile.....	5
VI.	Conținutul tematic al unității de curs.....	6
VII.	Strategii didactice.....	6
VIII.	Sugestii de organizare a activității individuale ale studentului.....	7
IX.	Strategii de evaluare	9
	Bibliografie recomandată.....	10
	ANEXE.....	12

I. Notă de prezentare (preliminariii, introducere)

Disciplina *Igiena educației fizice și sportului* oferă viitorilor specialiști din domeniul sportului competențe profesionale referitoare la metodele și mijloacele păstrării sănătății sportivilor și prevenirea îmbolnăvirilor acestora.

Doar sportivul sănătos este capabil să se antreneze eficient și să atingă performanțe în proba sportivă aleasă. De aceea în cadrul disciplinei respective studenții se familiarizează cu noțiunile de sănătate și boală, studiază cerințele igienice față de edificiile sportive și microclima acestora, însușete principalii indici folosiți la estimarea igienică a eficienței activității sistemelor sanitar-tehnice ale acestora, rolul factorilor microclimatici în adaptarea organismului la efortul fizic și valorile recomandate de igieniciști pentru diverse săli de sport.

Prin prisma competențelor teoretice și abilităților practice obținute în cadrul acestei discipline, ei vor putea pleda pentru crearea și asigurarea unor condiții optime de antrenament în sălile de sport și eliminarea factorilor de risc pentru sănătatea sportivilor. Competențele din domeniul alimentației sportivilor le va permite să și formeze o concepție modernă despre rolul nutrienților în atingerea performanței și menținerea formei sportive pe durata competițiilor. Totodată, familiarizându-se cu efectele biologice ale factorilor naturali asupra organismului ei vor avea posibilitatea să folosească eficient acțiunea acestora pentru călirea organismului și creșterea rezistenței organismului la efortul fizic, dar și la bolile de răcială.

În calitate de organizatori ai sportului ei vor studia rolul cantanamentelor maritime și alpine în fortificarea posibilităților adaptive ale organismului și atingerea formei sportive. Totodată, anume în cadrul acestei discipline viitorii specialiști se vor familiariza cu efectele nocive ale deprinderilor vicioase (fumatul, alcoolismul, narcomania) asupra organismului și ale regimului nesănătos de viață asupra sportivului în devenire ori a celui de performanță, ceea ce le va ajuta să promoveze modul sănătos de viață în colectivitățile de sportivi.

II. Cadru conceptual

Disciplina „Igiena educației fizice și sportului” are menirea de a asigura dobândirea de către studenți a unor competențe fundamentale privind aspectele ce țin de păstrarea și fortificarea sănătății sportivilor și prevenirea îmbolnăvirilor acestora, promovarea modului sănătos de viață.

III. Administrarea disciplinei

Denumirea unității de curs/modulului – <i>Igiena educației fizice și sportului</i>				Codul unității de curs/modulului	
Anul de studiu - III		Semestrul - V		Tipul de evaluare finală - E	
Gradul de obligativitate - obligatorie			Categoria formativă - F		Nr. de credite - 4
Total ore din planul de învățământ - 120			Contact direct -60		Lucrul individual - 60
Ponderele tipurilor de activități (nr. de ore săptămânal)		Curs - 15		Seminarii -0	Leccióni practice - 45
Cadrele didactice care asigură predarea unității de curs: Moroșan Raisa, dr. habilitat în științe medicale, profesor universitar	Curs		Seminar / lucrări practice		
	1 5 ore		45 ore		
Limba de predare - română					
Catedra – Medicină sportivă					

IV. Competențele dezvoltate în cadrul cursului și finalitățile de studiu:

Cunoștințe. Studentul va cunoaște:

- Noțiunile de "igienă" și "sanitarie"
- Valorile normale ale microclimei diverselor săli de sport
- Mecanismele de adaptare ale organismului la frig și la căldură
- Căile de cedare a căldurii în repaus și în efort fizic
- Influența factorilor de mediu asupra organismului uman
- Cauzele bolii alpine și bolii de cheson și metodele de prevenire a acestora
- Metodele de apreciere a eficienței lucrului sistemelor sanitaro-tehnice
- Metodele de determinare a cheltuielilor energetice ale organismului
- Modul de apreciere a eficienței călirii organismului cu frigul
- Principiile alimentației raționale
- Valorile normale ale conținutului nutrimentelor în rația alimentară zilnică
- Dauna cauzată organismului de deprinderile vicioase
- Importanța igienei personale a sportivului etc.

A. Capacități. Studentul va performa:

- În exprimarea unor opinii corecte privind scopul și obiectivele igienei educației fizice și sportului;
- În alegerea unor indici adecvați pentru aprecierea eficienței activității sistemelor sanitaro-tehnice din edificiile sportive;
- În analiza mecanismelor de adaptare a organismului la acțiunea factorilor de mediu (temperatură, umiditate, viteză de mișcare și ionizarea a aerului)
- În expunerea importanței alimentației raționale pentru sportivi și rolul unor nutrimente în atingerea performanței sportive;

- Prin capacitatea de a oferi o analiză corectă a rației zilnice de alimentare a sportivului, comparativ cu normele igienice corespunzătoare
- Prin capacitatea de a elabora concluzii și recomandări de optimizare a rației alimentare
- Prin capacitatea de a aprecia corect gradul de călire a organismului cu frigul
- Prin modul de folosire a diferitor metode de apreciere a consumului zilnic de energie
- Prin capacitatea de a efectua o analiză comparativă a cheltuielilor energetice a organismului în raport cu valoarea energetică a rației de alimentare zilnică etc.
- Prin exprimarea opiniilor referitoare la dauna fumatului și alcoolului pentru sportivi etc.

B. Atitudini. Studentul va manifesta:

- Interes față de temele predate;
- Interes față de aparatele folosite pentru determinarea indicilor microclimei din edificiile sportive;
- Interes privind posibilitatea de elaborare a concluziilor și a recomandațiilor igienice de optimizare a microclimei edificiilor sportive;
- Interes pentru însușirea metodelor de lucru cu aparatele folosite pentru aprecierea eficienței lucrului sistemelor sanitaro-tehnice din edificiile sportive;
- Interes pentru însușirea probei lui Marșak și aprecierea rezultatelor acesteia;
- Interes privind mecanismele de adaptare a organismului la presiunea atmosferică mărită și scăzută;
- Interes pentru studierea rației alimentare a sportivilor și aprecierea ei în raport cu normele igienice existente în proba sportivă aleasă (de specializare);
- Interes pentru însușirea metodelor de determinare a cheltuielilor energetice;
- Interes pentru cercetarea rolului anumitor produse alimentare în stimularea rezultatelor sportive, dar și în refacerea organismului după efort fizic;
- Interes pentru aspectele ce țin de cerințele igienice față de organizarea antrenamentelor sportive etc.

Finalitățile acestui studiu sunt:

- Formarea competențelor teoretice privind rolul condițiilor de antrenament, a alimentației și a modului de viață în păstrarea sănătății sportivilor și atingerea performanței în proba aleasă.
- Formarea deprinderilor de apreciere a eficienței activității sistemelor sanitaro-tehnice din edificiile sportive și a alimentației sportivilor.
- Cunoașterea aspectelor ce țin de alimentația rațională a sportivilor;
- Familiarizarea cu avantajele și riscul călirii cu factorii naturali (apă, aer, soare);
- Cunoașterea fermă a regulilor elementare de igienă personală etc.

V. Condiționările sau exigențele prealabile:

Studierea disciplinei *Igiena educației fizice și sportului* se va face după însușirea "Anatomiei și morfologiei sportive" și "Fiziologiei umane".

VI. Conținutul tematic al unității de curs:

Nr. d/o	Conținuturile unității de curs/modul	Forma de învățământ: cu frecvență la zi				Forma de învățământ: cu frecvență redusă			
		Ore contact direct			Lucrul individual	Ore contact direct			Lucrul individual
		Curs	Seminar	Lecții practice/de laborator		Curs	Seminar	Lecții practice/de laborator	
1.	Introducere în disciplină	2	-	2	4	-	-	2	10
2.	Importanța igienică a exercițiilor fizice	2	-	4	6	-	-	2	14
3.	Igiena edificiilor sportive	2	-	10	12	-	-	2	12
4.	Călirea organismului	2	-	4	6	-	-	2	14
5.	Cerințele igienice față de antrenamentul sportiv	2	-	4	6	2	-	2	18
6.	Alimentația rațională	4	-	12	16	2	-	4	16
7.	Regimul de activitate și odihnă al sportivului	1	-	9	10	-	-	2	16
Total ore	120	15	-	45	60	4	-	16	100

VII. Strategii didactice

Demersul educațional, orientat spre formarea de competențe cu caracter de integrare solicită o proiectare didactică în care relația profesor-student să fie privită din perspectiva rolului de bază al profesorului în calitatea lui de ghid și moderator, partener și consilier, creator de situații de învățare și promotor de cunoștințe.

Ansamblul metodelor și procedeele didactice utilizate în procesul realizării disciplinei "Igiena educației fizice și sportului" include atât metode tradiționale (bazate pe memorare și reproducere), modificate și completate în dependență de obiectivele propuse, cât și metode moderne, interactive (orientate spre cultivarea interesului, motivației, spiritului de organizare).

Din prima categorie profesorul (lectorul) va utiliza expunerea orală, conversația, demonstrația, completate cu elemente noi: dialogul, demonstrarea grafică și, în caz de necesitate, cu ajutorul mijloacelor audio-vizuale, experimentul etc. Din cea de a doua categorie vor putea fi utilizate cercetarea experimentală și studiul de caz, dezbateră.

Alegerea metodelor este condiționată de obiectivele lecției, tema, conținutul, mijlocele disponibile, specificul și motivația contingentului de studenți, competența și creativitatea profesorului.

Îmbinarea reușită a metodelor, procedeele și formelor de predare-învățare este o condiție indispensabilă de realizare a obiectivelor propuse.

Realizarea eficientă a obiectivelor disciplinei „**Igiena educației fizice și sportului**” impune necesitatea respectării unor principii metodologice:

- îmbinarea prelegerilor orale cu prezentări în programul PowerPoint;
- elaborarea și realizarea ideilor prin modele și proiecte (când este posibil);
- principiul individualizării și specificității.

Important este ca cele expuse mai sus, în ansamblu, să contribuie la realizarea obiectivelor cadru ale disciplinei, în special educarea deprinderilor teoretice și practice în domeniul recuperării bolnavilor cu diferite patologii ale aparatului locomotor, precum și la facilitarea procesului de predare-învățare și la pregătirea unor specialiști activi și performanți. Toate strategiile didactice sunt eficiente în măsura în care contribuie la dezvoltarea gândirii critice, la formarea spiritului civic, a capacităților și atitudinilor studenților.

Metodele de învățământ se folosesc cu ajutorul diferitor mijloace: orale și scrise, audiovizuale (filme, resurse mass-media).

Sugestiile metodologice sunt modalități puse în aplicare în relațiile dintre profesor-student și student - student pentru a realiza o cooperare eficientă între componentele curriculare: obiective, unități de conținuturi, modalități de realizare a educației igienice.

VIII. Sugestii de organizare a activității individuale ale studentului

Referat/proiect de cercetare (cu prezentarea temelor în Anexă)

Structura referatului	Strategii de realizare	Termen de prezentare
1. Foaie de titlu (Anexa 1)	1. Alegerea temei	
2. Cuprins	2. Studiul bibliografic	

<p>3. Introducere (expusă pe 0,5-1 pagini), care se va referi la:</p> <p>3.1. Actualitatea și importanța temei (expuse succint într-un aliniat);</p> <p>3.2. Scopul (oglindește finalitatea investigației efectuate, sensul studiului, scopul urmărit) și obiectivele concrete ale studiului (care desemnează rezultatele scontate în urma analizelor, soluționării problemelor teoretice, metodologice);</p> <p>3.3. Obiectul studiului redă domeniul, sfera, sectorul, ramura, fenomenul, procesul etc. la care se referă;</p> <p>3.4. Metodologia de cercetare aplicată, care cuprinde:</p> <p>a) baza informațională (surse metodologice, monografice, lucrări științifice, baze de date statistice, etc.)</p> <p>b) metodele de cercetare utilizate (cantitative și calitative);</p> <p>3.5. Cuvinte-cheie.</p> <p>4. Expunerea conținutului în 2 subiecte (câte 3-5 pagini pentru fiecare subiect);</p> <p>Subiectul 1. va conține abordarea teoretică a problemei studiate cu trecerea în revistă a celor mai relevante opinii ale specialiștilor remarcați în domeniu potrivit materialului bibliografic;</p> <p>Subiectul 2. are un caracter analitic și poate conține analize cantitative și calitative ale situației reale a obiectului cercetat, aprecierea critică a stării actuale, evidențierea problemele existente, etc.</p> <p>5. Concluzii și recomandări (1-2 pagini). În acest compartiment se formulează concluzii și se înaintează unele recomandări referitor la problemele evidențiate.</p> <p>6. Referințe la sursele bibliografice, citate în textul de bază al referatului, perfectate în modul corespunzător, nu mai puțin de 5 surse.</p>	<p>3. Delimitarea ariei de studiu</p> <p>4. Formularea obiectivelor</p> <p>5. Selectarea metodologiei necesare pentru studiu (lecturarea, observarea, analiza de documente, chestionare, etc.)</p> <p>6. Analiza și procesarea informației</p> <p>7. Redactarea conținutului conform normelor de redactare în vigoare și perfectarea propriu - zisă a referatului</p> <p>8. Prezentarea produsului și susținerea lui în termenele stabilite</p>	<p>Cel puțin cu 2 săptămâni până la încheierea semestrului</p>
--	---	--

Descriptori de performanță și criteriile de evaluare a portofoliului/referatului

Criterii de evaluare	Descriptori de performanță		
	9-10	7-8	5-6
1. Structura portofoliului/referatului	Respectă părțile componente ale portofoliului/ referatului	Respectă toate părțile componente, dar una din ele nu este realizată conform strategiilor de realizare	Una din părțile componente lipsește
2. Corespunderea temei portofoliului/referatului cu esența materialului analizat și prezentat în produsul final	corespunde integral	corespunde în mare parte	corespunde esenței parțial
3. Procesarea și analiza informației teoretice și practice	Se dă o apreciere stării actuale a obiectului cercetat, cu constatarea avantajelor, dezavantajelor, situațiilor dificile, impedimentelor, în dezvoltarea și funcționarea subiectului cercetat	Se dă o apreciere stării actuale a obiectului cercetat, dar cu constatări generale privind dezvoltarea și funcționarea subiectului studiat	Este generală fără a implica critică, interpretativă a autorului
4. Completitudinea și corectitudinea scrierii surselor bibliografice, citarea	Este destul de consistentă, mai mult de 7- 10 surse; citarea este corectă	Este suficientă, conține între 5 -6 surse; citarea este parțial corectă	Este parțială, până la 5 surse; lipsește citarea
5. Respectarea cerințelor tehnice față de redactarea portofoliului/referatului	Sunt respectate integral	Sunt respectate parțial	Cu derogări însemnate de la cerințele de redactare
6. Prezentarea produsului și susținerea lui în termenii stabilite	A relatat succint despre toate rezultatele cercetării efectuate. A prezentat în termenii stabilite referatul/portofoliul	A relatat succint despre toate rezultatele cercetării efectuate. A prezentat referatul/portofoliul cu întârziere	A relatat evaziv despre rezultatele cercetării efectuate. A prezentat referatul/portofoliul cu întârziere

IX. Strategii de evaluare

Evaluarea în cadrul disciplinei „**Igiena educației fizice și sportului**” este atât un instrument de măsurare (apreciere) a cunoștințelor și performanțelor studenților, care se finalizează cu o notă, dar și cu observații și concluzii ale profesorului cu privire la studenți pe parcursul anului de studii, cât și un instrument eficient de predare (stimulare a învățării, dezvoltare și formare de aptitudini).

La disciplina dată se va evalua:

- activitatea studenților în procesul de studii,
- rezultatele/produsele învățării;
- capacitatea de reflectare la propria învățare.

Elementele care documentează evaluarea (criterii și indicatori) se stabilesc de profesor. Evaluarea autentică presupune demonstrarea cunoștințelor prin vorbire, scris, comportament și acțiuni. Pentru a realiza o astfel de evaluare, profesorul va avea în calcul corespondența dintre conținuturi, strategiile didactice utilizate și modul de apreciere a rezultatelor învățării.

Succesele academice ale studenților sunt apreciate prin note. Pentru ca nota să exprime valența reușitei, ea trebuie să fie în concordanță cu principiile obiectivității, transparenței etc.

Totodată, se va ține cont de faptul că dacă în evaluarea rezumativă accentul se pune pe produs, în cazul evaluării formative se va lua în considerare atât produsul, cât și procesul, adică efortul depus de student în obținerea rezultatelor evaluate.

Evaluările pe parcursul anului vor fi în formă de teste sau lucrări scrise, iar evaluarea finală va fi în formă de examen.

În procesul educațional se vor evalua rezultate, cunoștințe, competențe, procese conform raportului dintre obiectivele proiectate și succesele obținute de studenți. În cadrul disciplinei **„Igiena educației fizice și sportului”**, evaluarea va îndeplini mai multe funcții, printre care:

- Funcția de evidență și control a activității didactice;
- Funcția prognostică, care permite luarea unor decizii ulterioare;
- Funcția formativă care e rezultată a înțelegerii de către evaluați a nivelului la care se află în momentul evaluării;
- Funcția motivațională, care stimulează activitatea de învățare.

BIBLIOGRAFIE RECOMANDATĂ:

1. Moroșan R., Moroșan I. Aspecte actuale ale igienei educației fizice și sportului. Note de curs. Chișinău: Tipografia ”Primex – Com”, 2018. 96 p.
2. Moroșan R., Moroșan I. Estimarea igienică a factorilor de mediu în educația fizică și sport. Note de curs. Chișinău, 2017. 52 p.
3. Godorozea M. Lucrări de laborator la Igiena educației fizice și sportului. Chișinău, 2004. 67 p.
4. Moroșan R., Moroșan I. Bazele nutriției. Note de curs. Chișinău : Tipografia ”Primex - Com”, 2019, 97 p.
5. Erhan E., Dudnic E., Turuta L. Igiena individuală a sportivului. Chișinău, 2013. 40p.
6. Moroșan R., Pavlov L., Moroșan I. Igiena educației fizice și sportului. Material didactic. Chișinău, 2002. 64 p.
7. Moroșan R., Moroșan I. Aspecte fiziologo-igienice privind rolul exercițiilor fizice în dezvoltarea fizică și fortificarea aparatului locomotor al elevilor. În: Teoria și arta educației fizice în școală, Chișinău, 2012/2, p. 14-18.
8. Moroșan R., Moroșan I. Cerințe igienice privind desfășurarea lecțiilor de educație fizică în școală. În: Teoria și arta educației fizice în școală, Chișinău, 2012, nr.1, p. 5-12.
9. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта. Москва: Издательский центр «Академия», 2005. 245 с.
10. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания :Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. Москва: Издательский центр «Академия», 2002. 240 с.
11. Лаптев А.П., Малышева И.И. Практикум по гигиене. Москва, 1981.
12. Минх А.А., Малышева И.И. Основы общей и спортивной гигиены. Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1972. 375 с.
13. Лаптев А.П., Полиевский О.А. Гигиена. М., 1990.

ANEXE

ANEXA 1

Model foaie de titlu pentru referat/portofoliu

UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

(font 14, Bold, centered)

FACULTATEA DE SPORT (font 14, Bold, centered)

CATEDRA MEDICINĂ SPORTIVĂ

NUMELE, PRENUMELE AUTORULUI (font 14, Bold, centered)

TITLUL REFERATULUI/PORTOFOLIULUI (font 16, Bold, centered)

Autorul:

Conducător științific: _____

Numele, prenumele, gradul științific

CHIȘINĂU 2019

Teme
pentru activitatea individuală a studentului

1. Compoziția chimică a aerului atmosferic și influența ei asupra vieții și activității omului.
2. Influența radiației solare asupra omului în general și în timpul activității sportive.
3. Acclimatizarea sportivilor.
4. Importanța igienică a apei.
5. Poluarea aerului atmosferic și influența lui asupra sănătății.
6. Caracteristica surselor de poluare a aerului în edificiile sportive. Profilaxia maladiilor infecțioase aerogene.
7. Importanța igienică a solului. Poluarea solului.
8. Reguli de aplicare a băilor de aer.
9. Procedurile de călire cu apă.
10. Reguli pentru călirea cu ajutorul razelor solare.
11. Călirea organismului la sportivi.
12. Cerințele igienice pentru edificiile sportive închise.
13. Cerințele igienice pentru edificiile sportive deschise.
14. Cerințele sanitaro – igienice față de bazinele de natație acoperite.
15. Caracteristica celor mai importante produse alimentare: carnea, peștele și derivatele.
16. Caracteristica celor mai importante produse alimentare: laptele și brânzeturile.
17. Caracteristica celor mai importante produse alimentare: legumele și fructele.
18. Regimul alimentar al sportivilor în perioada pregătitoare.
19. Regimul alimentar al sportivilor în perioada competițională.
20. Regimul alimentar al sportivilor în perioada de refacere.
21. Dauna fumatului.
22. Alcoolismul.
23. Dopingul.
24. Maladiile cu transmitere sexuală.
25. Igiena habitatului.

TEST NR.1
de evaluare finală la disciplina *Igiena educației fizice și sportului*

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport
Catedra Medicina sportivă
Anul universitar _____

Aprob:
Șeful catedrei,

Varianta I
Subiecte de evaluare la disciplina
Igiena educației fizice și sportului

Subiectul 1. Rolul igienic al exercițiilor fizice

- 1.1 Definiți noțiunile de *sănătate*, *hipokinezie* și *hipodinamie*. 3 puncte
1.2 Analizați rolul exercițiilor fizice pentru aparatul locomotor. 5 puncte
1.3 Demonstrați prin exemple concrete rolul activității motrice în îmbunătățirea vascularizării cordului. 7 puncte

Subiectul 2. Estimarea igienică a microclimei edificiilor sportive

- 2.1 Specificați mecanismele fiziologice de adaptare a organismului la frig. 3 puncte
2.2 Stabiliți legătura dintre temperatura aerului și umiditatea relativă a acestuia. 5 puncte
2.3 Argumentați necesitatea respectării valorilor normative ale microclimei în edificiile sportive. 7 puncte

Punctajul	15-17	18-19	20-21	22-24	25-27	28-30
Nota	5	6	7	8	9	10

Data _____

Examinator _____