

**Facultatea de Educație Fizică și Sport**  
**Departamentul de Kinetoterapie și motricitate specială**  
**Conferențiar universitar, poziția 7**

Tematica probelor de concurs

Fiziologie:

1. Fiziologia inimii și a circulației
2. Fiziologia respirației
3. Fiziologia sistemului muscular
4. Fiziologia aparatului digestiv
5. Fiziologia rinichiului
6. Fiziologia echilibrului acido-bazic
7. Fiziologia transmiterii nervoase

Fiziologia efortului:

1. Adaptarea la efort a aparatului cardiovascular
2. Adaptarea la efort a aparatului respirator
3. 3 Adaptarea la efort a sistemului muscular
4. Adaptarea la efort a sistemului endocrin: tiroida, hipofiza, glandele suprarenle, influența hormonilor sexuali insulinei, glucagonului
5. Adaptarea organismului la efortul efectuat în condiții speciale
6. Bioenergetică celulară

Concepte ale unei diete sănătoase:

1. Macronutrienții carbohidrați, proteine, lipide -necesari, surse, doze recomandate
2. Necesarul energetic: componente, modalități de determinare, factori care influențează calculul necesarului energetic
3. Tipuri de diete: DASH, Mayo, TLC, Mediteraneană, Weight watchers, Vegetariană descriere, recomandări
4. Nutriție sportivă: particularități de evaluare a necesarului energetic, recomandări în funcție de sport: jocuri, atletism, înot, sporturi de contact, gimnastică, tenis
5. Suplimente alimentare: clasificare, recomandări

**Bibliografia probelor de concurs**

Fiziologie:

1. Arthur C. Guyton, John E. Hall, Tratat de fiziologie a omului ed. 13, Ed. Calisto 2018, Cod: CLL978-606-8043-35-7, 2 Kim Barrett, Susan Barman, Jason Yuan and Heddwen Brooks

2. Ganong's Review of Medical Physiology, Twenty Sixth Edition, 2019, ED. McGraw Hill Education, 1260122409, 9781260122404

Fiziologia Efortului

3. ASTRAND, PER-OLOF, RODAHL, KAARE, DAHL, A. HANS, STROME, B. SIGMUND, 2013, Textbook of Work Physiology - Physiological Bases of Exercise, 8th/E, Editura Human Kinetics, ISBN ISBN-13 - 978-0736001403 William D McArdle; Frank I Katch; Victor L Katch , Exercise physiology: nutrition, energy, and human performance, Philadelphia: Wolters Kluwer, 2014. ©2015, ISBN / EAN: 9781451191554 Sharon A. Plowman, Denise L. Smith, Exercise Physiology for Health, Fitness, and Performance 4th Ed. 2014 Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer ISBN 978-1-4511-7611-7, A. Zoladz, Muscle and Exercise Physiology, 2018 ISBN 9780128145944.

Concepte ale unei diete sănătoase:

4. Graur Mariana - Ghid pentru alimentatie sanatoasa - Societatea de nutritie din Romania, 2006 - Site MSF (<http://www.ms.gov.ro/?pag=185>)

5. Schenker Eleanor D. , Long Sara, Williams' Essentials of nutrition & diet therapy, Ed aXI-a, 2007, ed. Mosby Elsevier Inc.

6. Harries M. , Williams C. - Oxford Textbook of Sports Medicine, Oxford University Press, 1998;

7. Asker Jeukendrup (Ed. ) Sports Nutrition, From Lab to Kitchen eye & Meyer Sport (UK) Ltd. , 2010 ISBN 978-1-84126-915-3

8. 5. Bob Seebohar, Nutrition periodization for athletes Taking Traditional Sports Nutrition to the Next Level, 2011 Bull Publishing Company Nanacy Clark's Sport NUtrition