

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2024 - 2025

Anul de studiu III / Semestrul I

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	Drept și Științe Sociale
1.3. Departamentul	Educație fizică și sport
1.4. Domeniul de studii	Kinetoterapie și motricitate specială
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificarea COR/grupa de baza ESCO*	Kinetoterapie și motricitate specială - kinetoterapeut cod COR 226405/2264 - profesor cultură fizică medicală cod COR 226406/2264

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Refacere și recuperare în sportul de performanță			2.2. Cod disciplină	KMS III 4	
2.3. Titularul activității de curs	Lect. Univ. dr. Dragos Ovidiu					
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Lect. Univ. dr. Dragos Ovidiu					
2.5. Anul de studiu	III	2.6. Semestrul	I	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	E	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)

3. Timpul total estimat

3.1. Numar ore pe saptamana	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5. curs	28	3.6. seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					

3.7 Total ore studiu individual	40
3.8 Total ore activitati universitare	60
3.9 Total ore pe semestru	100
3.10 Numărul de credite**	4

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	Prezența obligatorie 50% Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție.
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	Prezența obligatorie 80% pentru cei care nu au loc de muncă și 50% pentru cei care pot dovedi că locul de muncă le obstaculează realizarea procentului maxim de prezență (80%). Sala de seminar este dotată cu aparatură recuzită necesară bunei desfășurări a activității. Lucrările practice și desfășurarea acestuia va fi stabilită de titularul de seminar.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C4 Realizarea programelor de intervenție kinetoterapeutică, cu caracter profilactic, curativ sau de recuperare. C5 Utilizarea metodelor și tehnicilor de intervenție kinetoterapeutică.
Competențe transversale	Nu este cazul.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Însușirea de către studenți a cunoștințelor de bază privind realizarea programelor de intervenție kinetoterapeutică, cu caracter profilactic, curativ sau de recuperare, precum și utilizarea metodelor și tehnicilor de intervenție kinetoterapeutică.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> - Alcătuirea, aplicarea și monitorizarea unui program kinetic, cu scopuri și obiective bine precizate, utilizându-se tehnici și metode adecvate. - Aplicarea cunoștințelor de anatomie, fiziologie și biomecanică în contextul particularităților și solicitărilor specifice practicării sportului de performanță. - Realizarea unui program de intervenție kinetoterapeutică bazat pe metode și tehnici clasice și/sau moderne. - Dezvoltarea și demonstrarea capacității de a selecta optim exercițiile și metodele cele mai eficiente în vederea unei refaceri sau a unei recuperări la parametrii cât mai maximali. - Recunoașterea și aplicarea principiilor balanței energetice, hidratării organismului, aportului optim de macro și micro nutrienți – în funcție de obiective: antrenament, refacere, recuperare. - Însușirea diferitelor metode și tehnici fizioterapeutice recomandate în programele de refacere și recuperare. - Dezvoltarea abilităților de utilizare a diferitelor instrumente sau metode/tehnici de refacere și recuperare. - Dezvoltarea abilităților diverselor metode de testare a efortului. - Înțelegerea rolului refacerii după efort și a felului în care acestea conduc la creșterea performanței sportive. - Recunoașterea semnelor de supraantrenament, oboseală musculară.

8. Conținuturi*

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Introducere în cunoștințe de bază privind sportul de performanță. - 2 ore		
2. Evaluarea dezvoltării fizice la sportivi. - 2 ore		
3. Aspecte generale ale procesului de refacere al organismului după efort. – 2 ore	Prezentare ppt, prelegere, dezbateri.	
4. Definiția și clasificarea efortului fizic. Mecanisme de adaptare ale organismului la efort. Testarea capacității de efort. – 2 ore	Prezentare ppt, prelegere, dezbateri.	
5. Sistemul de susținere a efortului și refacerea în activitatea sportivă de performanță. Controlul medico – biologic al refacerii. – 2 ore	Prezentare ppt, prelegere, dezbateri.	
6. Mijloace utilizate în refacerea organismului după efort la sportivi. Relatia cu specificul sportului. – 2 ore	Prezentare ppt, prelegere, dezbateri.	
7. Bazele generale ale mijloacelor de refacere, scheme de refacere post efort. Odihna pasivă și odihna activă. – 2 ore	Prezentare ppt, prelegere, dezbateri.	
8. Rolul Kinetoterapiei în sportul de performanță. Oboseala musculară ca factor de risc pentru traumatologia sportivă. Supraantrenamentul și sindromul burnout. – 2 ore	Prezentare ppt, prelegere, dezbateri.	
9. Nutriția și rolul acesteia în procesul de refacere post efort, precum și rolul acesteia în susținerea performanței sportive. – 2 ore	Prezentare ppt, prelegere, dezbateri.	
10. Traumatologia sportivă – clasificare. Enumerarea și descrierea celor mai frecvente traumatisme. – 2 ore	Prezentare ppt, prelegere, dezbateri.	
11. Principii de diagnostic și tratament pentru traumatismele sportive. – 2 ore	Prezentare ppt, prelegere, dezbateri.	
12. Metodologia recuperării afecțiunilor posttraumatice specifice sportului. – 2 ore	Prezentare ppt, prelegere, dezbateri.	
13. Medicamentația și tratamentul medical de urgență în cazul traumatismelor. – 2 ore	Prezentare ppt, prelegere, dezbateri.	
14. Impactul accidentării asupra sportivului. Reinsertia și reconversia sportivului postaccidentare. – 2 ore	Prezentare ppt, prelegere, dezbateri.	
Bibliografie <ol style="list-style-type: none"> 1. Drăgan, I. (2002), Medicina Sportivă, Editura Medicală, București. 2. Drăgan, I., Stroescu, V. (1993), Medicina Efortului fizic, Editura Editis, București. 3. Sbeghe, T. (2002). Kinesiologia – știința mișcării, Editura Medicală, București. 4. Bompa Tudor, Teoria și Metodologia Antrenamentului, Editura Tana, București, 2010. 5. Sbeghe T., Recuperarea medicală a sechelelor posttraumatice ale membrilor, Editura Medicală, 1981. 6. Sbeghe T., Kinetologie, Profilactică, Terapeutică și de Recuperare, Editura Medicală, 1987. 7. Bota, C. (2002). Fiziologie generală: aplicații la efortul fizic. Editura Medicală, București. 		

8.2. Seminar-laborator	Metode de predare	Observații
1. Anamneza – culegerea, înregistrarea și urmărirea datelor ce compun tabloul clinic al sportivului. – 2 ore	Studiu de caz, expunerea, gândirea reflexivă, dezbateră, lucru în echipă.	
2. Examinarea somatoscopică, calcularea și interpretarea indicilor somatometrici. Evaluarea tonusului muscular – palparea.– 2 ore		
3. Postura la sportivi și influența asupra acesteia în funcție de sportul practicat.	Studiu de caz, expunerea, gândirea reflexivă, dezbateră, lucru în echipă.	
4. Testarea forței musculare. Importanța raportului agonice - antagonice – 2 ore		
5. Testarea capacității de efort. Efortul aerob și anaerob. – 2 ore	Studiu de caz, expunerea, gândirea reflexivă, dezbateră, lucru în echipă.	
6. Oboseala neuromusculară, febra musculară, acumularea de acid lactic. Evaluarea refacerii organismului după efort. – 2 ore	Studiu de caz, expunerea, gândirea reflexivă, dezbateră, lucru în echipă.	
7. Rolul și atribuțiile kinetoterapiei în refacere postefort. Selectarea celor mai eficiente metode de refacere în funcție de tipul de efort. – 2 ore	Studiu de caz, expunerea, gândirea reflexivă, dezbateră, lucru în echipă.	
8. Nutriția și somnul ca factori de influență în refacere postefort. Medicamentația și vitaminizarea. – 2 ore		
9. Dezvoltarea unor programe de refacere. Odihna activă și odihna pasivă. – 2 ore	Studiu de caz, expunerea, gândirea reflexivă, dezbateră, lucru în echipă.	
10. Studiu de caz – prezentarea de programe de refacere în funcție de ramuri sportive. – 2 ore	Studiu de caz, expunerea, gândirea reflexivă, dezbateră, lucru în echipă.	
11. Traumatologia sportivă – clasificare, enumerarea și descrierea celor mai frecvente traumatisme în funcție de sportul practicat. - 2 ore	Studiu de caz, expunerea, gândirea reflexivă, dezbateră, lucru în echipă.	
12. Sechele posttraumatice pe zone topografice: umărul posttraumatic, cotul posttraumatic, mâna posttraumatică. Examenul clinic al acestora. - 2 ore		
13. Sechele posttraumatice pe zone topografice: șoldul posttraumatic, genunchiul posttraumatic, piciorul posttraumatic. Examenul clinic al acestora. – 2 ore	Studiu de caz, expunerea, gândirea reflexivă, dezbateră, lucru în echipă.	
14. Studiu de caz – conceperea și implementarea programelor de recuperare a sechelor posttraumatice. – 2 ore	Studiu de caz, expunerea, gândirea reflexivă, dezbateră, lucru în echipă.	
Bibliografie 1. Bompă, T. (2002) <i>Totul despre pregătirea tinerilor campioni</i> . Editura Institutul de cercetare pentru sport, București; 2. Bompă T. (1999) <i>Teoria și Metodologia Antrenamentului</i> . Editura Tana, Curtea de Argeș; 3. Bompă, T., Carrera M. (2014) <i>Periodizarea Antrenamentului Sportiv</i> . Clarux Distribution S.R.L., București; 4. Bompă, T., Haff G. (2014) <i>Teoria și Metodologia antrenamentului</i> . Editura Ad Point Promo SRL, București; 5. Bota, C. (2002). <i>Fiziologie generală: aplicații la efortul fizic</i> . Editura Medicală, București. 6. Drăgan, I. (2002), <i>Medicina Sportivă</i> , Editura Medicală, București. 7. Drăgan, I., Stroescu, V. (1993), <i>Medicina Efortului fizic</i> , Editura Editis, București. 8. Sbenghe, T. (2002). <i>Kinesiologia – știința mișcării</i> , Editura Medicală, București. 9. Sbenghe T., <i>Recuperarea medicală a sechelor posttraumatice ale membrilor</i> , Editura Medicală, 1981. 10. Sbenghe T., <i>Kinetologie, Profilactică, Terapeutică și de Recuperare</i> , Editura Medicală, 1987.		

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

Disciplina răspunde prin conținuturi, cerințelor comunității epistemice, asociațiilor profesionale și a anajatorilor din domeniul programului, aspect dovedit prin fișa disciplinei.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	<i>Evaluare finală</i>	<i>Lucrare scrisă</i>	50%
10.5 Seminar/laborator	<i>Evaluare finală</i>	<i>Verificare orală și probă practică</i>	50%

10.6 Standard minim de performanță:

– Capacitatea de a întocmi programe de refacere și recuperare aplicabile unui sportiv de performanță. Capacitatea de a selecta și de a pune în practică cele mai bune metode de refacere și recuperare aplicabile în performanța sportivă.

– Cerințe pentru promovare:

a) **Prezența:**

- la curs prezența este obligatorie în pondere 50%;
- la seminarii pentru a putea fi evaluat, studentul trebuie să aibă o pondere de 70% în cazul în care nu lucrează și 50% pondere prezențe în cazul în care lucrează (se dovedește calitatea de angajat printr-o adeverință eliberată de la locul de muncă).

În cazul în care studentul nu îndeplinește niciuna din condițiile de prezență la curs sau seminar, acesta nu va putea susține niciunul din examenele finale.

b) **Nota finală:**

- este compusă din 50% examenul scris (la care studentul trebuie să obțină minim nota 5), 50% nota de seminar.

c) **Examenul:**

- verificarea orală și proba practică din cadrul seminarului va avea o pondere de 50% din nota finală.
- examenul final scris va avea o pondere de 50% din nota finală.

NOTA MINIMA PENTRU PROMOVARE ESTE 5

Data completării
18.10.2024

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament