

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2020 - 2021

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*	Kinetoterapie și motricitate specială - kinetoterapeut cod COR 226405 - profesor cultură fizică medicală cod COR 226406 - fiziokinetoterapeut cod COR 226401

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	Conf. univ. dr. Alexandru Acsinte		
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Asist. Univ. Drd. Nicolescu – Șeșșan Nicoleta – Adina		
2.5. Anul de studiu	III	2.6. Semestrul	I
		2.7. Tipul de evaluare (E/C/V/P)	E
		2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	O

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	44
3.8 Total ore din planul de învățământ*	56
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 obstucționează 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 stundenți 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. Axe, Planuri și Mișcări. - 2 ore		
2. Sistemul Osos. - 2 ore		
3. Articulațiile corpului uman și biomecanica articulară. – 2 ore	Prezentare ppt, prelegere, dezbateri.	
4. Sistemul Muscular. – 2 ore	Prezentare ppt, prelegere, dezbateri.	
5. Principalele grupe musculare, inserție, origine și acțiune. – 2 ore	Prezentare ppt, prelegere, dezbateri.	
6. Sistemul Energetic, Cardiovascular, Endocrin și Nervos. – 2 ore	Prezentare ppt, prelegere, dezbateri.	
7. Introduce în cunoștințe generale privind sportul de performanță. – 2 ore	Prezentare ppt, prelegere, dezbateri.	
8. Fiziologia Sportivă. – 2 ore	Prezentare ppt, prelegere, dezbateri.	
9. Anamneza și evaluarea sportivului. – 2 ore	Prezentare ppt, prelegere, dezbateri.	
10. Ergofiziologie. – 2 ore	Prezentare ppt, prelegere, dezbateri.	
11. Traumatologia sportivă. Traumatismele țesuturilor moi. – 2 ore	Prezentare ppt, prelegere, dezbateri.	
12. Traumatologia sportivă. Traumatismele articulare. – 2 ore	Prezentare ppt, prelegere, dezbateri.	
13. Traumatologia sportivă. Osteoporoza, Artroza și traumatismele de la nivelul osului. – 2 ore	Prezentare ppt, prelegere, dezbateri.	
14. Factorii favorizanți traumatismelor sportive și recuperarea sportivă. – 2 ore	Prezentare ppt, prelegere, dezbateri.	

Bibliografie

1. Drăgan, I. (2002), Medicina Sportivă, Editura Medicală, București.
2. Drăgan, I., Stroescu, V. (1993), Medicina Efortului fizic, Editura Editis, București.
3. Sbenge, T. (2002). Kinesiologia – știința mișcării, Editura Medicală, București.
4. Bompa Tudor, Teoria și Metodologia Antrenamentului, Editura Tana, București, 2010.
5. Sbenge T., Recuperarea medicală a sechelelor postraumatice ale membrilor, Editura Medicală, 1981.
6. Sbenge 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. Axe, Planuri și Mișcări. – 2 ore	Studiu de caz, expunerea, gândirea reflexivă, dezbateră, lucru în echipă.	
2. Sistemul Osos.– 2 ore	Studiu de caz, expunerea, gândirea reflexivă, dezbateră, lucru în echipă.	
3. Biomecanica articulară. - ore	Studiu de caz, expunerea, gândirea reflexivă, dezbateră, lucru în echipă.	
4. Sistemul muscular – 2 ore	Studiu de caz, expunerea, gândirea reflexivă, dezbateră, lucru în echipă.	
5. Inserția, originea și acțiunea principalelor grupe musculare. – 2 ore	Studiu de caz, expunerea, gândirea reflexivă, dezbateră, lucru în echipă.	
6. Sistemele corpului uman: energetic, cardiovascular, endocrin, nervos. – 2 ore	Studiu de caz, expunerea, gândirea reflexivă, dezbateră, lucru în echipă.	
7. Introduce în spectrul performanței sportive. – 2 ore	Studiu de caz, expunerea, gândirea reflexivă, dezbateră, lucru în echipă.	
8. Fiziologia sportivă. ATP-ul. Sistemele energetice. Contractia musculară în efortul fizic. – 2 ore		
9. Anamneza. – 2 ore	Studiu de caz, expunerea, gândirea reflexivă, dezbateră, lucru în echipă.	
10. Ergofiziologia. Tehnici de Refacere, Nutritia in sport. – 2 ore	Studiu de caz, expunerea, gândirea reflexivă, dezbateră, lucru în echipă.	
11. Traumatologia țesuturilor moi. - 2 ore	Studiu de caz, expunerea, gândirea reflexivă, dezbateră, lucru în echipă.	
12. Traumatologia articulațiilor în sport. - 2 ore	Studiu de caz, expunerea, gândirea reflexivă, dezbateră, lucru în echipă.	
13. Traumatologiile osului în sportul de performanță. – 2 ore	Studiu de caz, expunerea, gândirea reflexivă, dezbateră, lucru în echipă.	
14. Factorii favorizanți traumatismelor. Recuperarea sportivă. – 2 ore	Studiu de caz, expunerea, gândirea reflexivă, dezbateră, lucru în echipă.	

Bibliografie

1. Bompă, T. (2002) *Totul despre pregătirea tinerilor campioni*. Editura Institutul de cercetare pentru sport, București;
2. Bompă T. (1999) *Teoria și Metodologia Antrenamentului*. Editura Tana, Curtea de Arges;
3. Bompă, T., Carrera M. (2014) *Periodizarea Antrenamentului Sportiv*. Clarux Distribution S.R.L., București;
4. Bompă, T., Haff G. (2014) *Teoria și Metodologia antrenamentului*. Editura Ad Point Promo SRL, București;
5. Bota, C. (2002). *Fiziologie generală: aplicații la efortul fizic*. Editura Medicală, București.
6. Drăgan, I. (2002), *Medicina Sportivă*, Editura Medicală, București.
7. Drăgan, I., Stroescu, V. (1993), *Medicina Efortului fizic*, Editura Editis, București.
8. Sbenghe, T. (2002). *Kinesiologia – știința mișcării*, Editura Medicală, București.
9. Sbenghe T., *Recuperarea medicală a sechelelor posttraumatice ale membrilor*, Editura Medicală, 1981.
10. Sbenghe T., *Kinetologie, Profilactică, Terapeutică și de Recuperare*, Editura Medicală, 1987.

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

Disciplina raspunde prin continuturi, cerintelor comunității epistemice, asociațiilor profesionale și a anjatorilor din domeniul programului, aspect dovedit prin fisa 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
titularului de seminar
1.10.2020

Semnătura titularului de curs

Semnătura

Data avizării în departament
1.10.2020

Semnătura directorului de departament