

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA LUCIAN BLAGA SIBIU
Facultatea / Departamentul	DE ȘTIINTE
Catedra	
Domeniul de studii	
Ciclul de studii	MASTER
Programul de studii/Calificarea	ANTRENAMENT SI PERFORMANTA

2. Date despre disciplina

Denumirea disciplinei		REFACEREA SI RECUPERAREA DUPĂ EFORT		
Titularul activităților de curs		PROF UNIV DR MARCHIAN SANDA		
Titularul activităților de seminar		PROF UNIV DR MARCHIAN SANDA		
Anul de studiu	1	Semestrul 2	Tipul de evaluare	E
		Regimul disciplinei Ob		

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

Număr de ore pe săptămână	3	din care: curs	2	seminar/laborator	1
Total ore din planul de învățământ	42	din care: curs	28	seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					16
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					4
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					2
Tutoriat					2
Examinări					
Alte activități					
3.7 Total ore studiu individual					24
3.9 Total ore pe semestru					66
3.10 Numărul de credite					

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

de curriculum	●-
de competențe	●-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> ● Cu videoproiector, flipchart, CD uri didactice ● Sala cu minim 30 locuri ● Studentii fara telefoane mobile
5.2. de desfășurare a	● in laborator sau sala de kinetoterapie, dotata cu



seminarului/laboratorului	echipamente corespunzatoare
---------------------------	-----------------------------

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>Cunoaștere și înțelegere (cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei)</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ identificarea de termeni, relații, fenomene privind refacerea și recuperarea -utilizarea corectă a termenilor de specialitate în refacere și recuperare ☐ definirea/nominalizarea de concepte privind kineoterapia ☐ capacitatea de adaptare la noi situații în concordanță cu noile actualități oferite de antrenamentul de performanță ☐ cunoștințe generale de bază, precum și necesare disciplinei: cunoștințe de bază privind aparatul locomotor și antrenamentul științific în sportul de performanță <ul style="list-style-type: none"> ● Explicare și interpretare (explicarea și interpretarea unor idei, proiecte, procese, precum și a conținuturilor teoretice și practice ale disciplinei).
Competențe transversale	<p>Descrierea unor stări, sisteme, procese, fenomene care caracterizează antrenamentul de refacere și recuperare</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Capacitatea de a transpune în practică cunoștințele dobândite ● Capacitatea de a concepe proiecte și de a le derula ● Capacitatea de a soluționa probleme

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

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> ● Cursul își propune aprofundarea noțiunilor legate de antrenamentul de refacere parte componentă a antrenamentului sportiv. Dirijarea științifică a antrenamentului sportiv implică în condițiile actuale din performanța sportivă completarea obligatorie a mijloacelor de creștere a capacităților motrice cu mijloace care completează refacerea spontană a organismului, fără de care nu este posibilă desfășurarea unui antrenament susținut. Cunoașterea mijloacelor și metodelor de recuperare constituie obiectivul părții a doua a cursului care oferă noțiuni importante legate de leziunile de suprasolicitare și accidentările care survin frecvent în sportul de performanță
Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> ● Se vor întocmi și demonstra practic planuri ale antrenamentului de refacere în funcție de caracteristicile efortului sportiv. Se vor întocmi programe de recuperare pentru principalele afecțiuni întâlnite în patologia sportivului.

8. Conținuturi

Curs	Metode de predare	Observații
Antrenamentul sportiv caracteristici, aspecte fiziologice, principii de metodica ale antrenamentului sportiv; Antrenamentul de refacere: definiție, caracteristici; implicarea antrenorului și	Prelegere și interactivă	2 ore



medicului sportiv ; mijloacele refacerii.		
Principalele mijloace de refacere: -balneofizioterapice -psihoterapice -farmacologice -alimentatia sportivului		6 ore
Aspecte particulare în antrenamentul sportiv: oboseala acută și cronică, supraantrenamentul. Profilaxie si tratament.		2 ore
Particularitatile antrenamentului de refacere in functie de specificul efortului practicat : -cu componenta neuro-musculara -cu componenta cardio-respiratorie -cu componenta endocrino-metabolica -cu componenta neuro-psihiica		2 ore
Recuperarea in sportul de performanta: definitie, caracteristici, indicatii. Diferentiere refacere/recuperare		2 ore
Mijloacele de recuperare : -medicamentoase -fizioterapice -kinetoterapia		4 ore
Aparatul locomotor Deficiente fizice Patologia aparatului locomotor la sportivul de performanta. Bilantul osteo-articular		6
Tehnici, exercitii si metode in kinetoterapie		2
Bibliografie 1. I.Drăgan – Medicină sportivă, 1990 2. Tudor Sbenghie-Kinetologie profilactica , terapeutica si de recuperare Ed medicala,1997 Bucuresti		
Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Mijloacele refacerii : -hidroterapia si antrenamentul psihogen		2 ore
Mijloace farmacologice si dietetice de refacere/ regimul alimentar la sportiv		2 ore
Masajul-mijloc de refacere in sportul de performanta		2 ore
Bilantul osteo-articular		2 ore
Tehnici si metode de kinetoterapie		2 ore
Programe de kinetoterapie in principalele afectiuni posttraumatice la sportivul de performanta: recuperarea dupa imobilizare a membrului inferior si superior		2 ore
Programe de kinetoterapie in principalele deficiente fizice: tonifiere si mobilitate		2 ore

Bibliografie

Tudor Sbenghe-Kinetologie profilactica , terapeutica si de recuperare Ed medicala,1997 Bucuresti

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

- Se realizeaza prin contacte periodice cu acestia in vederea analizei problemei.
- Informatiile si notiunile asimilate vor realiza actiunea si gandirea necesara actului motric din specialitatile urmate

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs		- verificări permanente - examen final	70%
Seminar/laborator		verificări permanente de laborator	30%
Standard minim de performanță Minim 50% din cerintele evaluarii			

(*) Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu dizabilități, în funcție de tipul și gradul acestora.

(**) CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală;

Data completării: 26.09.2018

Data avizării în Departament: 01.10.2018

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Conf. univ. dr. Sanda Marchian	
Director de departament	Lector univ. Dr .Voichița Gheoca	