

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2025 – 2026

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
1.2. Facultatea	Științe
1.3. Departament	Departamentul de Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studiu	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii ¹	Master
1.6. Specializarea	Antrenament și Performanță

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Refacerea și recuperarea după efort			Cod	FSTI.MFE.AP.M.DF.2.1100.E-5.1		
2.2. Titular activități de curs	Prof.univ.dr. Popa Florina Ligia						
2.3. Titular activități practice	Drd. Diana Stanciu						
2.4. An de studiu ²	1	2.5. Semestrul ³			2	2.6. Tipul de evaluare ⁴	Examen
2.7. Regimul disciplinei ⁵		O		2.8. Categoria formativă a disciplinei ⁶			F

3. Timpul total estimat

3.1. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână					
3.1.a.Curs	3.1.b. Seminar	3.1.c. Laborator	3.1.d. Proiect	3.1.e Alte	Total
1	1				2
3.2. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – total ore din planul de învățământ					
3.2.a.Curs	3.2.b. Seminar	3.2.c. Laborator	3.2.d. Proiect	3.2.e Alte	Total ⁷
14	14				28
Distribuția fondului de timp pentru studiu individual ⁸					Nr. ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					26
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					30
Tutoriat ⁹					7
Examinări ¹⁰					4
3.3. Total ore alocate studiului individual ¹¹ ($NOSI_{sem}$)					97
3.4. Total ore din Planul de învățământ ($NOAD_{sem}$)					28
3.5. Total ore pe semestru ¹² ($NOAD_{sem} + NOSI_{sem}$)					125
3.6. Nr ore / ECTS					25
3.7. Număr de credite ¹³					5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) ¹⁴	Cunoștințe fundamentale de anatomie
4.2. Competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului ¹⁵	Videoproiector, platforme on-line
5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/alte) ¹⁶	Sală pentru desfășurarea seminariilor

6. Rezultate ale învățării¹⁷

Numărul de credite alocat disciplinei: 5				
Rezultatele învățării				Repartizare credite pe rezultatele învățării
Nr. crt.	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
RÎ 1	Studentul/absolventul descrie, identifică și sumarizează principiile și metodele de refacere și recuperare după efort	Studentul/absolventul demonstrează capacitatea de a aplica tehnicile și metodele de refacere și recuperare după efort	Studentul/absolventul gestionează adecvat procesul de implementare a tehnicilor și metodelor de refacere și recuperare după efort	2.5
RÎ 2	Studentul/absolventul descrie și identifică mijloacele utilizate pentru refacerea după efort	Studentul/absolventul demonstrează capacitatea de a aplica mijloacele utilizate pentru refacerea după efort	Studentul/absolventul gestionează adecvat procesul de implementare a mijloacelor utilizate pentru refacerea după efort	2.5

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

7.1. Obiectivul general	Cunoașterea importanței refacerii și recuperării după efort
7.2. Obiectivele specifice	Cunoașterea mijloacelor utilizate pentru refacerea după efort

8. Conținuturi

8.1. Curs ¹⁸	Metode de predare ¹⁹	Nr. ore
Definiții: refacere, recuperare, medicină fizică și de reabilitare	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Importanța evaluării medicale	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Definiția și clasificarea efortului	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Factorii limitativi ai capacității de efort	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Suprasolicitarea organismului prin efort fizic	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Creșterea și dezvoltarea fizică. Alimentația rațională pentru susținerea unui efort	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Mijloacele de refacere după efort	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Total ore curs:		14
8.2. Activități practice (8.2.a. Seminar ²⁰ / 8.2.b. Laborator ²¹ / 8.2.c. Proiect ²² / 8.2.d. Alte act.practice ²³)	Metode de predare	Nr. ore
Exemplificarea noțiunilor de refacere, recuperare	Explicația, demonstrația	2

Exemplificarea rolului evaluării medicale	Explicația, demonstrația	2
Metode de măsurare a efortului	Explicația, demonstrația	2
Exemplificarea tipurilor de efort	Explicația, demonstrația	2
Exemplificarea situațiilor de suprasolicitare a organismului prin efort fizic	Explicația, demonstrația	2
Exemplificarea unor regimuri alimentare corecte pentru susținerea unui efort fizic	Explicația, demonstrația	2
Exemplificarea mijloacelor de refacere după efort	Explicația, demonstrația	2
Total ore seminar/laborator		14

9. Bibliografie

9.1. Referințe bibliografice recomandate	Suport curs Power Point – prof univ dr Florina Popa
	Sbenghe T, Berteanu M, Săvulescu SE, Kinetologie, Ed. Medicală, București, 2023
9.2. Referințe bibliografice suplimentare	R McGregor. Alimentatia sportivilor amatori si de performanta, Lifestyle, 2017

10. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului²⁴

Disciplina "Refacerea și recuperarea după efort" prin competențele înșușite de către studenți contribuie într-un mod semnificativ și integrator la pregătirea viitorului profesionist în domeniul de pregătire.

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare		11.3 Pondere din nota finală	Obs. ²⁵
11.4a Examen / Colocviu	• Cunoștințe teoretice și practice înșușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)	Teste pe parcurs ²⁶ :	%	70% (minim 5)	
		Teme de casă:	%		
		Alte activități ²⁷ :	%		
		Evaluare finală:	100% (min. 5)		
11.4b Seminar	• Frecvența/relevanța intervențiilor sau răspunsurilor	Evidența intervențiilor, portofoliu de lucrări (referate, sinteze științifice)		30% (minim 5)	

Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu CES (persoane cu dizabilități și persoane cu potențial înalt), în funcție de tipul și gradul acestora, la nivelul tuturor elementelor curriculare (competențe, obiective, conținuturi, metode de predare, evaluare alternativă), pentru a asigura șanse echitabile în pregătirea academică a tuturor studenților, acordând atenție sporită nevoilor individuale de învățare.

Data completării: 15/09/2025

Data avizării în Departament: 01/10/2025

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Prof.univ.dr. Popa Florina Ligia	
Responsabil program de studii	Conf. univ. dr. Stoian Iulian	
Director Departament	Lector univ. dr. Tăușan Ioan	

¹ Licență / Master

² 1-4 pentru licență, 1-2 pentru master

³ 1-8 pentru licență, 1-3 pentru master

⁴ Examen, colocviu sau VP A/R – din planul de învățământ

⁵ Regim disciplină: O=Disciplină obligatorie; A=Disciplină opțională; U=Facultativă

⁶ Categoria formativă: S=Specialitate; F=Fundamentală; C=Complementară; I=Asistată integral; P=Asistată parțial; N=Neasistată

⁷ Este egal cu 14 săptămâni x numărul de ore de la punctul 3.1 (similar pentru 3.2.a.b.c.d.e.)

⁸ Liniile de mai jos se referă la studiul individual; totalul se completează la punctul 3.37.

⁹ Între 7 și 14 ore

¹⁰ Între 2 și 6 ore

¹¹ Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

¹² Suma (3.5.) dintre numărul de ore de activitate didactică directă (NOAD) și numărul de ore de studiu individual (NOSI) trebuie să fie egală cu numărul de credite alocate disciplinei (punctul 3.7) x nr. ore pe credit (3.6.)

¹³ Numărul de credit se calculează după formula următoare și se rotunjește la valori vecine întregi (fie prin micșorare fie prin majorare)

$$\text{Nr. credite} = \frac{\text{NOCpSpD} \times C_C + \text{NOApSpD} \times C_A}{\text{TOCpSdP} \times C_C + \text{TOApSdP} \times C_A} \times 30 \text{ credite}$$

Unde:

- NOCpSpD = Număr ore curs/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- NOApSpD = Număr ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- TOCpSdP = Număr total ore curs/săptămână din plan
- TOApSdP = Număr total ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână din plan
- C_C/C_A = Coeficienți curs/aplicații calculate conform tabelului

Coeficienți	Curs	Aplicații (S/L/P)
Licență	2	1
Master	2,5	1,5
Licență lb. străină	2,5	1,25

¹⁴ Se menționează disciplinele obligatoriu a fi promovate anterior sau echivalente

¹⁵ Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.

¹⁶ Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.

¹⁷ Rezultatele învățării se vor menționa în funcție de standardele specifice ale Comisiilor de specialitate ARACIS (<https://www.aracis.ro/ghiduri/>)

¹⁸ Titluri de capitole și paragrafe

¹⁹ Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicei studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

²⁰ Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme etc.

²¹ Demonstrație practică, exercițiu, experiment etc.

²² Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

²³ Alte tipuri de activități practice specifice

²⁴ Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

²⁵ CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

²⁶ Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

²⁷ Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.