

# FIȘA DISCIPLINEI<sup>1</sup>

## 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Politehnica Timișoara
1.2 Facultatea <sup>2</sup> /Departamentul <sup>3</sup>	Facultatea de Mecanică/Departamentul de Mecanică și Rezistența Materialelor
1.3 Catedra	—
1.4 Domeniul de studii(denumire/cod <sup>4</sup> )	ȘTIINȚE INGINEREȘTI APLICATE
1.5 Ciclul de studii	Master
1.6 Programul de studii(denumire/cod/calificarea)	IMPLANTURI, PROTEZE ȘI EVALUARE BIOMECANICĂ

## 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	KINETOTERAPIE ȘI KINETOPROFILAXIE ÎN SPORT						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf.dr.Almajan-Guta Bogdan						
2.3 Titularul activităților aplicative <sup>5</sup>	Conf.dr.Almajan-Guta Bogdan						
2.4 Anul de studiu <sup>6</sup>	1	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DACV

## 3. Timp total estimat - ore pe semestru (activități directe (asistate integral), activități asistate parțial și activități neasistate<sup>7</sup>)

3.1 Număr de ore asistate integral/săptămână	2 , din care:	3.2 ore curs	1	3.3 ore seminar/laborator/proiect	0/1/0
3.1* Număr total de ore asistate integral/sem.	42 , din care:	3.2* ore curs	28	3.3* ore seminar/laborator/proiect	0/1/4/0
3.4 Număr de ore asistate parțial/săptămână	, din care:	3.5 ore proiect, cercetare		3.6 ore practică	3.7 ore elaborare lucrare de disertație
3.4* Număr total de ore asistate parțial/semestru	, din care:	3.5* ore proiect cercetare		3.6* ore practică	3.7* ore elaborare lucrare de disertație
3.8 Număr de ore activități neasistate/săptămână	2 , din care:	ore documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren			0,5
		ore studiu individual după manual, suport de curs, bibliografie și notițe			0,5
		ore pregătire seminarii/laboratoare, elaborare teme de casă și referate, portofolii și eseuri			1
3.8* Număr total de ore activități neasistate/semestru	28 , din care:	ore documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren			14
		ore studiu individual după manual, suport de curs, bibliografie și notițe			14
		ore pregătire seminarii/laboratoare, elaborare teme de casă și referate, portofolii și eseuri			28
3.9 Total ore/săptămână <sup>8</sup>	4				
3.9* Total ore/semestru	56				
3.10 Număr de credite	4				

## 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
-------------------	--

<sup>1</sup>Formularul corespunde Fișei Disciplinei promovată prin OMECTS 5703/18.12.2011 (Anexa3), actualizată pe baza Standardelor specifice ARACIS din decembrie 2016.

<sup>2</sup>Se înscrie numele facultății care gestionează programul de studiu căruia îi aparține disciplina.

<sup>3</sup>Se înscrie numele departamentului căruia i-a fost încredințată susținerea disciplinei și de care aparține titularul cursului.

<sup>4</sup>Se înscrie codul prevăzut în HG nr. 376/18.05.2016 sau în HG similare actualizate anual.

<sup>5</sup>Prin activități aplicative se înțeleg activitățile de: seminar (S) / laborator (L) / proiect (P) / practică (Pr).

<sup>6</sup>Anul de studii la care este prevăzută disciplina în planul de învățământ.

<sup>7</sup>În cadrul UPT, numărul de ore de la rubricile 3.1\*, 3.2\*,...,3.9\* se obțin prin înmulțirea cu 14 (săptămâni) a numărului de ore din rubricile 3.1, 3.2,...,3.9. Informațiile din rubricile 3.1, 3.4 și 3.8 sunt chei de verificare folosite de ARACIS sub forma: (3.1)+(3.4)≥28 ore/săpt. și (3.9)≤40 ore/săpt.

<sup>8</sup>Numărul de ore total/săptămână se obține prin însumarea numărului de ore de la punctele 3.1, 3.4 și 3.8.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fiziologia sportului</li> </ul>
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elaborarea de programe kinetice pentru profilaxie, recuperare în urma traumatismelor sportive și pentru creșterea performanțelor fizice;</li> <li>Organizarea, evaluarea obiectivă și pregătirea sportivilor de performanță;</li> <li>Capacitatea de a coordona activitatea sportivă și administrativă în cadrul unui club sportiv;</li> <li>Expertiză, consultanță tehnică în probleme legate de echipamentele sportive și performanța sportivă;</li> <li>Proiectarea, calculul și evaluarea performanțelor echipamentelor sportive;</li> <li>Capacități de cercetare științifică.</li> </ul>

## 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sala de curs echipată cu videoproiector</li> <li>Prezență obligatorie conform regulamentului universitar și a scutirilor de frecvență</li> <li>Telefoanele trebuie puse pe modul silențios</li> </ul>
5.2 de desfășurare a activităților practice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cabinet de kinetoterapie</li> <li>Prezență obligatorie conform regulamentului universitar și a scutirilor de frecvență</li> </ul>

## 6. Competențele formarea cărora contribuie disciplina

Competențe specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Programarea și alegerea tehnicilor kinetice de refacere și recuperare în sportul de performanță</li> <li>Proiectarea și verificarea echipamentelor de recuperare medicala</li> <li>Cuantificarea gradului de reabilitate pentru diferite patologii</li> <li>Achiziția și procesarea datelor bio-medicale</li> </ul>
Competențele profesionale în care se înscriu competențele specifice	<p><b>Cunoașterea și înțelegerea</b> -Tipurilor de efort sportive, de oboseala in sport si a mijloacelor de refacere sportiva.</p> <p><b>Explicare și interpretare</b> - Tipuri de efort in functie de diferiti parametri si interpretarea oboselii;</p> <p><b>Instrumental-aplicative</b> - Măsurători, examinări, indici de evaluare și apreciere, teste specifice;</p> <p><b>Atitudinale</b> - Capacitatea studentului de aprecia tipul de efort dintr-o ramura sportiva interne - Elaborarea si aplicarea programului si dirijarea refacerii sportive;</p>
Competențele transversale în care se înscriu competențele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizarea adecvata a metodelor și tehnicilor optime de refarere pe durata întregii vieți sportive</li> <li>Comportarea onorabilă, responsabilă, etică, în spiritul legii, pentru a asigura reputația profesiei.</li> <li>Identificarea și documentarea permanentă privind oportunitățile de formare continuă în domeniul său de activitate și domenii conexe, în corelație cu necesitățile pieței muncii.</li> <li>Capacitatea de a lucra individual și în echipă într-un mediu interdisciplinar, identificarea rolurilor și responsabilităților într-o echipă, demonstrarea spiritului de inițiativă și a capacităților inovatoare.</li> </ul>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>Înșușirea teoriei efortului si oboselii in activitatea sportiva</li> <li>Cunoașterea obiectivelor și mijloacelor refacerii sportive</li> </ul>
---------------------------------------	---

7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea programelor de profilaxie și recuperare în sport</li> <li>• Însușirea tehnicilor de refacere post efort</li> </ul>
---------------------------	---

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Număr de ore	Metode de predare
Teoria efortului în sport	2	Predarea interactivă, controversă activă, metoda panel, studiu de caz. Se utilizează sistemul de videoproiecție.
Teoria oboselii în activitatea sportivă	2	
Refacerea în sport	4	
Mijloace de refacere în sport	6	
Recuperarea în sport	6	
Mijloace de recuperare în sport	4	
Monitorizarea efortului și a oboselii în sport	2	
Programe personalizate de refacere și profilaxie a accidentarilor	2	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bibliografie<sup>9</sup>Alexe,Nicu - <i>Dezvoltarea calităților motrice. Antrenamentul sportiv modern</i>, Editis, București, 1993</li> <li>2. Bompa, T. - <i>Teoria pregătirii sportive. Periodizarea</i>, Ex Ponto, București, 2002</li> <li>3. Bompa, T. – <i>Teoria și metodologia antrenamentului. Periodizare</i>, Ex Ponto, București, 2002</li> <li>4. Drăgan, I. – <i>Refacerea organismului după efort</i>, Ed. Sport-Turism, București, 1978</li> <li>5. Drăgan, I. – <i>Sănătatea o performanță</i>, Ed. Albatros, 1980</li> <li>6. Drăgan, I. - <i>Medicină sportivă aplicată</i>, Editura Editis, București, 1994;</li> <li>7. . Marcu, V., Dan, M. – <i>Kinetoterapie/Physiotherapy</i>, Editura Universității din Oradea, 2007</li> <li>8. Sage Rountree – <i>The Athlet’s guide to recovery</i>, Athletes guide series, New York, 2011</li> </ol>		
8.2 Activități aplicative <sup>10</sup>	Număr de ore	Metode de predare
Introducere în kinetoprofilaxie și kinetoterapie	2	Observare, demonstrație, discuții libere, brainstorming, aplicații practice.
Observarea tipurilor de efort și a traumatologiei sportive	2	
Tehnici de refacere sportivă	4	
Tehnici de recuperare în sport	4	
Proceduri personalizate de recuperare în sport	8	
Proceduri personalizate de refacere în sport	8	

<sup>9</sup>Cel puțin un titlu trebuie să aparțină colectivului disciplinei. De asemenea, cel puțin un titlu trebuie să se refere la o lucrare de referință pentru disciplină, lucrare de circulație națională și internațională, existentă în biblioteca UPT.

<sup>10</sup>Tipurile de activități aplicative sunt cele precizate în nota de subsol 5. Dacă disciplina conține mai multe tipuri de activități aplicative atunci ele se trec consecutiv în liniile tabelului de mai jos. Tipul activității se va înscrice într-o linie distinctă sub forma: „Seminar:”, „Laborator:”, „Proiect:” și/sau „Practică:”.

<p>9. Bibliografie<sup>11</sup>   Drăgan, I. - <i>Medicină sportivă aplicată</i>, Editura Editis, București, 1994;          Marcu, V., Dan, M. – <i>Kinetoterapie/Physiotherapy</i>, Editura Universității din Oradea, 2007          Gotun R. - <i>Sport Injury Guidebook</i>, HumanKinetics, 2008  </p>		

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

•
---

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare <sup>12</sup>	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Însușirea cunoștințelor teoretice prezentate la curs	Examen scris	1/2
10.5 Activități aplicative	<b>S:</b>		
	<b>L:</b> Însușirea cunoștințelor practice prezentate la laborator	Testarea metodelor de profilaxie și recuperare în ramura de sport	1/4
	<b>P:</b> Elaborare proiect din teme prezentate la curs și laborator	Evaluarea protocolului de refacere în o ramura de sport	1/4
	<b>Pr:</b>		
	<b>Tc-R<sup>13</sup>:</b>		
<b>10.6 Standard minim de performanță</b> (volumul de cunoștințe minim necesar pentru promovarea disciplinei și modul în care se verifică stăpânirea lui) <sup>14</sup>			
•			

**Data completării**

|01.05.2019|

**Titular de curs**

**Titular activități aplicative  
(semnătura)**

**Director de departament**

**Data avizării în Consiliul Facultății<sup>15</sup>**

|14.09.2020|

<sup>11</sup>Cel puțin un titlu trebuie să aparțină colectivului disciplinei.

<sup>12</sup>Fișele disciplinelor trebuie să conțină procedura de evaluare a disciplinei cu precizarea criteriilor, a metodelor și a formelor de evaluare, precum și cu precizarea ponderilor atribuite acestora în nota finală. Criteriile de evaluare trebuie să corespundă tuturor activităților prevăzute în planul de învățământ (curs, seminar, laborator, proiect), precum și formelor de verificare pe parcurs (teme de casă, referate ș.a.)

<sup>13</sup>Tc-R=teme de casă - Referate

<sup>14</sup>Pentru acest punct se recomandă consultarea "Ghidului de completare a Fișei disciplinei" de la adresa: [http://univagora.ro/m/filer\\_public/2012/10/21/ghid\\_de\\_completare\\_fisa\\_disciplinei.pdf](http://univagora.ro/m/filer_public/2012/10/21/ghid_de_completare_fisa_disciplinei.pdf)

<sup>15</sup>Avizarea este precedată de discutarea punctului de vedere al board-ului, de care aparține programul de studiu, cu privire la fișa disciplinei.