

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	KINETOTERAPIE ȘI DISCIPLINE TEORETICE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	KINETOTERAPIE ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ / Kinetoterapeut

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	REFACERE ȘI RECUPERARE ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. univ.dr. DOBOȘI ȘERBAN						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Prof. univ.dr. DOBOȘI ȘERBAN						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	DCOU

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	Din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/LP	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	Din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/LP	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					12
Tutoriat					8
Examinări					6
Alte activități:					
3.7 Total ore studiu individual	61				
3.8 Total ore pe semestru	42				
3.9 Numărul de credite	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none">Nu este cazul
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none">Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none">Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none">Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea modalităților de prevenire a accidentelor în sport, accidente care pot apărea din următoarele cauze: teren (aparate), grad de antrenament al sportivului, antrenor, lipsa personalului medical și nu în ultimul rând, relația dintre sportiv și echipa complexă care îl pregătește; • Poate interveni la indicația medicului în recuperarea complexă a sportivilor accidentați.
Competențe transversale	-

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Însușirea noțiunilor de bază referitoare la tipurile fiziologice de efort și la sursele de energie ale acestora • Cunoașterea modificărilor induse de efort în diferitele ramuri sportive în care efortul fizic poate fi aerob, anaerob și mixt • Înțelegerea importanței mecanismelor prin care diversele metode de refacere după efort conduc la creșterea randamentului, a performanței și a longevității sportive
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea modificărilor induse de efort în diferitele ramuri sportive în care efortul fizic poate fi aerob, anaerob și mixt; • Cunoașterea mecanismelor și manifestărilor stării de oboseală pe înțelegerea cărora se bazează metodele diverse de înlăturare a stării de oboseală; • Aprofundarea noțiunilor referitoare la posibilele accidente ce pot interveni în antrenament și competiție;

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Refacerea, componentă a antrenamentului sportiv: conceptul de refacere; principiile refacerii; clasificarea mijloacelor de refacere	Curs interactiv	2 ore
Teoria refacerii; refacerea parametrilor biologici solicitați în antrenament	Curs interactiv	2 ore
Refacerea după efort; Aprecierea refacerii	Curs interactiv	2 ore
Tipuri de efort – modificări fiziologice în diferite discipline sportive; Oboseala. Oboseala patologică	Curs interactiv	2 ore
Oboseala patologică; Supraantrenamentul; Simptomele supraantrenamentului, Tratamentul supraantrenamentului	Curs interactiv	2 ore
Primul ajutor și recuperarea în traumatismele provocate de activitatea sportivă	Curs interactiv	2 ore

		Total 28 ore
Bibliografie		
1. Șerban Doboși, 2009, „Refacerea și recuperarea după efortul din antrenament și competiție”, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca		
2. Elena Zamora, Dragoș Dan Crăciun, 1999, „Igiena educației fizice și a sportului” Ed. Risoprint, Cluj Napoca		
3. Elena Gligor, 2005, „Patologia cardiovasculară a sportivului”, Ed. Casa Cărții de Știință, Cluj Napoca		
4. Ioan Dragan, 2002, „Medicină sportivă”, Ed. Medicală, București		
5. Marilena Kory – Mercea, Elena Zamora, 2003, „Fiziologia efortului fizic sportiv” Ed. Casa Cărții de Știință, Cluj Napoca		
6. Șerban Doboși, 2011, Curs de refacere și recuperare după efort, Cluj Napoca		
7. Elena Zamora, Doina Elena Zamora, Adrian Popescu, 2004, „Primul ajutor medical în educație fizică, sport și kinetoterapie”, Ed. GMI, Cluj Napoca		
8. Roman Ghe., 2004, „Antrenamentul și competiția în sportul de performanță”, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca		
8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
Rolul refacerii în activitatea sportivă	Prezentare de referate, participare activă, grupe de lucru	2 ore
Metode de refacere folosite în sport	Prezentare de referate, participare activă, grupe de lucru	2 ore
Supraantrenamentul – tratamentul supraantrenamentului	Prezentare de referate, participare activă, grupe de lucru	2 ore
Scheme orientative de refacere după efort	Prezentare de referate, participare activă, grupe de lucru	2 ore
Prezentarea unor programe de refacere după efort, individualizate pe ramuri sportive;	Prezentare de referate, participare activă, grupe de lucru	6 ore
Prezentarea metodelor specifice de recuperare în caz de accidentare	Prezentare de referate, participare activă, grupe de lucru	6 ore
Ruptura musculară și ruptura de tendon; Crampa musculară Entorsele	Prezentare de referate, participare activă, grupe de lucru	2 ore
Luxațiile	Prezentare de referate, participare activă, grupe de lucru	2 ore
Fracturile	Prezentare de referate, participare activă, grupe de lucru	2 ore
Hemoragia	Prezentare de referate, participare activă, grupe de lucru	2 ore
		Total 28 ore
Bibliografie		
1. Șerban Doboși, 2009, „Refacerea și recuperarea după efortul din antrenament și competiție”, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca		

2. Elena Zamora, Dragoș Dan Crăciun, 1999, „Igiena educației fizice și a sportului” Ed. Risoprint, Cluj Napoca

3. Elena Gligor, 2005, „Patologia cardiovasculară a sportivului”, Ed. Casa Cărții de Știință, Cluj Napoca

4. Ioan Dragan, 2002, „Medicină sportivă”, Ed. Medicală, București

5. Marilena Kory – Mercea, Elena Zamora, 2003, „Fiziologia efortului fizic sportiv” Ed. Casa Cărții de Știință, Cluj Napoca

6. Serban Doboși, 2011, Curs de refacere și recuperare după efort, Cluj Napoca

7. Elena Zamora, Doina Elena Zamora, Adrian Popescu, 2004, „Primul ajutor medical în educație fizică, sport și kinetoterapie”, Ed. GMI, Cluj Napoca

8. Roman Ghe., 2004, „Antrenamentul și competiția în sportul de performanță”, Ed. Napoc Star, Cluj Napoca

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

Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoașterea noțiunilor teoretice și practice referitoare la refacerea după efort a organismului sportivului de performanță: refacerea spontană și refacerea dirijată	Evaluare scrisă	40%
	Cunoașterea modalităților de prevenire a accidentelor în sport	Evaluare scrisă	30%
10.5 Seminar/LP	Prezentarea unor scheme orientative de refacere după efort	Evaluare practică	20%
10.6 Standard minim de performanță			

- Pentru absolvirea acestei discipline este necesară obținerea unei note finale de minim 5(cinci);
- Notele acordate sunt între 1(unu) și 10(zece);
- Studenții trebuie să abordeze fiecare problemă (întrebare, aplicație practică) din cadrul subiectului de examen;
- Examenul este scris și durează 60 minute;
- Însușirea noțiunilor de bază referitoare la tipurile fiziologice de efort și la sursele de energie ale acestora.

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Prof. univ.dr. DOBOȘI ȘERBAN

Prof. univ.dr. DOBOȘI ȘERBAN

Semnătura directorului de departament

Prof. univ.dr. CIOCOI POP D. RAREȘ