

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	JOCURI SPORTIVE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ Antrenor într-o ramură sportivă

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	III	2.5 Semestrul	V	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DS

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	Din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/LP	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	Din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/LP	14
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					29
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități:					
3.7 Total ore studiu individual	83				
3.8 Total ore pe semestru	125				
3.9 Numărul de credite	5				

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	• Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	• 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
Manifestări termice ale contracției musculare; Metabolismul muscular	Curs interactiv	2 ore
Clasificarea fiziologică a efortului sportiv; Particularități ale contracției musculare în efort; Clasificarea fiziologică a eforturilor; Tipuri de contracție musculară;	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

Refacerea după efort; Aprecierea refacerii	Curs interactiv	2 ore
Măsuri hidrofizioterapeutice; Refacerea medicamentoasă; Măsuri de igienă ale alimentației	Curs interactiv	2 ore
Schema orientativă de refacere după efort predominant anaerob; Schema orientativă de refacere după efort predominant aerob; Schema orientativă de refacere după eforturile de tip mixt; Schema orientativă de refacere după eforturi predominant neuro-psihiice	Curs interactiv	2 ore
Primul ajutor și recuperarea în traumatismele provocate de activitatea sportivă	Curs interactiv	2 ore
Contuzia toracică; Contuzia cerebrală; Traumatismele vertebromedulare; Traumatismele maxilofaciale	Curs interactiv	2 ore
Ruptura musculară și ruptura de tendon; Crampa musculară Entorsele	Curs interactiv	2 ore
Luxațiile	Curs interactiv	2 ore
Fracturile	Curs interactiv	2 ore
Hemoragia	Curs interactiv	2 ore
Accidente cauzate de temperatura ridicată a mediului; Accidente cauzate de acțiunea frigului	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. 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. 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
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	4 ore
Prezentarea metodelor specifice de recuperare în caz de accidentare	Prezentare de referate, participare activă, grupe de lucru	4 ore
		Total 14 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

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. Cunoașterea modalităților de prevenire	Evaluare scrisă	70%

	a accidentelor în sport		
10.5 Seminar/LP	Prezentarea unor scheme orientative de refacere după efort	Evaluare practică	30%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • 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. 			

Data completării

29.04.2021

Semnătura titularului de curs

Prof. univ.dr. DOBOȘI ȘERBAN

Semnătura titularului de seminar

Prof. univ.dr. DOBOȘI ȘERBAN

Semnătura directorului de departament

Conf. univ.dr. BACIU ALIN