

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea „Dunărea De Jos” din Galați
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	SPORTURI INDIVIDUALE ȘI KINETOTERAPIE
1.4 Domeniul de studii	KINETOTERAPIE
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Kinetoterapie și motricitate specială

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	REFACERE ȘI RECUPERARE ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf.dr. LIUȘNEA ȘTEFAN						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf.dr. LIUȘNEA ȘTEFAN						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei	Ob

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/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	28

Distribuția fondului de timp

Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	20
Tutoriat	12
Examinări	11
Alte activități.....	

3.7 Total ore studiu individual	83
3.9 Total ore pe semestru	125
3.10 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 videoproiector.
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	- Sală de seminarii/laborator cu dotarea materială aferentă

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	C1 Proiectare modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară – 0,5 C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) – 1 pct C3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calităților motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic – 0,5 pct C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă – 1 pct C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport – 1 pct
--------------------------------	--



Competențe transversale	CT1. Organizarea de programe kinetoterapeutice în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie. CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea sarcinilor sportive
--------------------------------	--

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- Dobândirea de cunoștințe teoretice și deprinderi practice privind metodele și tehnicile de tonifiere musculară, indispensabile viitorilor kinetoterapeuți.
7.2 Obiectivele specifice	Cunoaștere, înțelegere, explicare și interpretare - cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei, explicarea și interpretarea unor idei, proiecte, procese, precum și a conținuturilor teoretice și practice ale disciplinei) ¹ - să-și însușească noțiunile de bază privind rolul refacerii și recuperării fizice în activitățile sportive de performanță; - să înțeleagă rolul refacerii și recuperării fizice în realizarea performanțelor sportive; - să cunoască mijloacele și metodele de refacere și recuperare rapidă a organismului după efort; - să înțeleagă metodologia specifică disciplinei.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (în condițiile pandemiei)
1. Curs introductiv privind disciplina de studiu. Noțiuni și aspecte generale legate de refacere și recuperare. Terminologie. Principiul corelației dintre Antrenament, Alimentație și Refacere. Importanța refacerii și recuperării pentru activitatea sportivă de performanță. (2 ore)	prelegerea, conversația euristică,	
2. Considerații teoretice privind activitatea sportivă. Metodele și mijloacele de refacere și recuperare în sport. Restabilirea capacității de lucru după diferite tipuri de activități fizice în sport (2 ore)	prelegerea, conversația, problematizarea,	
3. Constrațiile musculare. Tonusul muscular. Tensiunea musculară - refacere prin stretching. Refacerea după perioadă precompetițională și competițională. (2 ore)	prelegerea, conversația euristica, explicația, demonstrația,	
4. Individualizarea refacerii și recuperării pe ramuri sportive. Particularități. Oboseala musculară. Forme de manifestare. Evitarea supraantrenamentului în activitatea sportivă. (2 ore).	prelegerea, conversația euristica, explicația,	
5. Accelerarea refacerii capacității de efort în activitatea sportivă de performanță. Factori favorizanți, care conduc la apariția accidentărilor. Activitatea preventivă. Metode și tehnici de recuperare a sportivilor de performanță (2 ore)	prelegerea, conversația euristică, explicația,	
6. Metode și tehnici de recuperare neuropsihică. Metode și tehnici de recuperare osteo-articulară. Metode și tehnici de recuperare musculară (2 ore)	prelegerea, conversația euristică, explicația,	
7. Programe și protocoale folosite în refacerea și recuperarea în activități cardio (eforturi preponderant aerobe) sau musculare (eforturi preponderant anaerobe). (2 ore)	prelegerea, conversația euristica, explicația,	

¹ În toate cazurile în care sunt indicate exemple pe acest formular, acestea se vor elimina de pe fișa finală.

**Bibliografie**

1. Alexandrescu C., *Rația alimentară a sportivului*, în „Cultură fizică și Sport”, 3, București 1963
2. Alexandrescu C., *Regimul de viață al sportivului*, București, 1964
3. Crăciun E., Epuran GH., *Alimentația sportivului*, București.1956
4. Dragan I., *Medicina Sportivă*, Editura Medicală, Bucuresti 2002
5. Dragan I., Eremia N., Petrescu D, Bendiu P., Untea G., *Masaj-Automasaj (Refacere-Recuperare)*, Editura Cucuteni, București 1995
6. Gh. Dumitru *Fiziologia educației fizice și sportului*, Ovidius University Press, Constanta, 1998
7. Gh. Dumitru, *Glucidele și efortul fizic*, Editura Muntenia, Constanța, 2003
8. Iakovlev N. N., *Regimul și alimentația sportivului în perioada de antrenament și concursuri*, București. 1959
9. Kiss I. *Fiziokinetoterapia și recuperarea medicală*, Editura Medicală, București, 1999
10. Liușnea Șt., *Refacerea în activitatea sportivă*, Ed. Europlus, Galați 2016
11. Nica A. S. *Compendiu de medicină fizică și recuperare*, Editura Universitară „Carol Davila”, București, 1998
12. Nica A. S., *Recuperare Medicală*, Editura Universitară „Carol Davila”, Bucuresti, 2004
13. Sidenco E. L. *Bilanțul articular și muscular*, Editura A.P.P. Bucuresti, 1999
14. Zbenghe T. *Bazele teoretice și practice ale kinetoterapiei*, Editura Medicala, 1999
15. Zbenghe T., *Kinetologie profilactică, terapeutică și de recuperare*, Editura Medicală, București, 1987

8. 2 Seminar/laborator

	Metode de predare	Observații
1. Refacerea și recuperarea în activitatea sportivă de performanță. Noțiuni introductive. (2 ore)	Explicatie Demonstrație	
2. Rolul refacerii și recuperării în sport. (2 ore)	Explicatie Demonstrație	
3. Metode și tehnici de refacere și recuperare folosite în activitățile sportive. (2 ore)	Explicatie Demonstrație	
4. Individualizarea refacerii și recuperării pe ramuri sportive. (2 ore)	Explicatie Demonstrație	
5. Refacerea și recuperarea în Atletism. (2 ore)	Explicatie Demonstrație	
6. Refacerea și recuperarea în Jocuri sportive. (2 ore)	Explicatie Demonstrație	
7. Refacerea și recuperarea în atletica grea: Box, Haltere Culturism, Lupte, Judo. (2 ore)	Explicatie Demonstrație	
8. Refacerea și recuperarea în sporturi de apă: Înot, Canotaj, Kaiac-canoe. (2 ore)	Explicatie Demonstrație	
9. Refacerea și recuperarea în: Gimnastică sportivă, Ritmică, Acrobatică. (2 ore)	Explicatie Demonstrație	
10. Refacerea și recuperarea în discipline sportive de iarnă: Schi.fond, Schi alpin. Sanie, Snowboard. (2 ore)	Explicatie Demonstrație	
11. Protocoale de refacere și recuperare, pentru diferite obiective – profilactice sau terapeutice. (2 ore)	Explicatie Demonstrație	
12. Programe cu exerciții de refacere sau recuperare psihomotrică, osteo-articulară sau musculară. (2 ore).	Explicatie Demonstrație	
13. Programe de antrenament cu abordarea componentei cardio – efort preponderent aerob sau motric/muscular – efort preponderent anaerob. (2 ore)	Explicatie Demonstrație	
14. Susținerea referatelor cu programe și protocoale de refacere sau recuperare. (2 ore)	Demonstrație	

Bibliografie

1. Alexandrescu C., *Rația alimentară a sportivului*, în „Cultură fizică și Sport”, 3, București 1963
2. Alexandrescu C., *Regimul de viață al sportivului*, București, 1964
3. Crăciun E., Epuran GH., *Alimentația sportivului*, București.1956
4. Dragan I., *Medicina Sportivă*, Editura Medicală, Bucuresti 2002
5. Dragan I., Eremia N., Petrescu D, Bendiu P., Untea G., *Masaj-Automasaj (Refacere-Recuperare)*, Editura



Cucuteni, București 1995
6. Gh. Dumitru *Fiziologia educației fizice și sportului*, Ovidius University Press, Constanta, 1998
7. Gh. Dumitru, *Glucidele și efortul fizic*, Editura Muntenia, Constanța, 2003
8. Iakovlev N. N., *Regimul și alimentația sportivului în perioada de antrenament și concursuri*, București. 1959
9. Kiss I. *Fiziokinetoterapia și recuperarea medicală*, Editura Medicală, București, 1999
10. Liușnea Șt., *Refacerea în activitatea sportivă*, Ed. Europlus, Galați 2016
11. Nica A. S. *Compendiu de medicină fizică și recuperare*, Editura Universitară „Carol Davila”, București, 1998
12. Nica A. S., *Recuperare Medicală*, Editura Universitară „Carol Davila”, București, 2004
13. Sidenco E. L. *Bilanțul articular și muscular*, Editura A.P.P. București, 1999
14. Zbenghe T. *Bazele teoretice și practice ale kinetoterapiei*, Editura Medicală, 1999
15. Zbenghe T., *Kinetologie profilactică, terapeutică și de recuperare*, Editura Medicală, București, 1987

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 (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli Generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoașterea corectă a noțiunilor legate de metodele și tehnicile de tonifiere musculară	Evaluare scrisă	60%
10.5 Seminar/LP	Notele acordate pentru temele de casă: referate, protofoliu de evaluare, studii de caz	Evaluare	20%
	Prezență la lucrările practice, demonstrarea exercițiilor specifice disciplinei	Evaluare	20%
10.6 . Standard minim de performanță			
Evaluarea studenților se va face în funcție de nivelul cunoștințelor teoretice acumulate, de corectitudinea întocmirii referatelor și a modului de prezentare și de capacitatea de a întocmi materiale științifice cu conținuturi din disciplina Refacere și recuperare în sportul de performanță			

Data completării

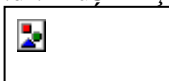
Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

19.01.2022

Conf.dr. Liușnea Ștefan

Conf.dr. Liușnea Ștefan



Data avizării în catedră

Semnătura Director de Departament

19.01.2022

Prof.univ.dr. Nanu Liliana





ROMÂNIA
MINISTERUL EDUCAȚIEI
UNIVERSITATEA "DUNĂREA DE JOS" DIN GALAȚI
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Str. Gării nr. 63-65, 800003 - GALAȚI, ROMÂNIA Tel: 0336130171
secretariat.fefs@ugal.ro , www.fefs.ugal.ro

