

FIȘA DISCIPLINEI
ANUL UNIVERSITAR
2024- 2025

1. DATE DESPRE PROGRAM

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA DE MEDICINA SI FARMACIE DIN CRAIOVA
1.2 Facultatea	ASISTENTA MEDICALA
1.3 Departamentul	I
1.4 Domeniul de studii	SĂNĂTATE
1.5 Ciclul de studii ¹	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/Calificarea	BALNEOFIZIOKINETOTERAPIE ȘI RECUPERARE

2. DATE DESPRE DISCIPLINĂ

2.1 Denumirea disciplinei	MEDICINA SPORTIVĂ						
2.2. Codul disciplinei	BFKT3207						
2.3 Titularul activităților de curs	Gherghina Florin Liviu						
2.4 Titularul activităților de seminar	Gherghina Florin Liviu						
2.5. Gradul didactic	Sef lucrari dr.						
2.6. Încadrarea (norma de bază/asociat)	Norma de bază						
2.7. Anul de studiu	III	2.8. Semestrul	II	2.9. Tipul disciplinei (conținut) ²⁾	DS	2.10. Regimul disciplinei (obligativitate) ³⁾	DI

3. TIMPUL TOTAL ESTIMAT (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp ore					
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					4
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități...consultații, cercuri studentesti					2
3.7 Total ore studiu individual	22				
3.9 Total ore pe semestru	50				
3.10 Numărul de credite ⁴⁾	2				

4. PRECONDIȚII (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Studentii trebuie să aibă cunoștințe solide de anatomie, fiziologie, masaj, evaluare în kinetologie
4.2 de competențe	Cunoașterea structurilor organelor și sistemelor organismului. Cunoașterea funcționării aparatelor și dispozitivelor medicale specifice. Cunoașterea modului de aplicare a ortezelor, protezelor sau altor dispozitive medicale. Capacitatea de a crea și proiecta dispozitive de facilitare și verificare a funcționalității articulare

5. CONDIȚII (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Sala de curs corp C-dotată cu suport logistic video
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sala de lucrări practice Sala de Fiziokinetoterapie a UMF Craiova, etajul 2 Studentii vor aplica la stagiul practic noțiunile predate la curs. Ca urmare, se impune obligativitatea cunoașterii noțiunilor predate la cursurile anterioare. Aprofundarea cunoștințelor predate la curs se va face prin studiu individual. Stagiile vor fi interactive, cu implicarea directă a studentului, care are obligația să răspundă și să efectueze practic ceea ce i se solicită de către cadrul didactic (exemplu: efectuarea

	unei anamneze, recunoasterea unor semne clinice după examinarea pacienților). Respectarea regulilor de protecția muncii și conduită într-un spital. Folosirea echipamentului specific (halat). Nu se tolerează înregistrarea, fotografierea și efectuarea de convorbiri telefonice/sms în timpul stagiului. Participarea la toate stagiile - este condiție pentru participarea la examenului practice.
--	--

6. COMPETENȚELE SPECIFICE ACUMULATE⁶⁷⁾

COMPETENȚE PROFESIONALE	<p>C1- însusirea de notiuni legate de diagnosticul starii de sanatate, nivelului de dezvoltare fizica, al starii functionale si capacitatii de efort;</p> <p>C2- înțelegerea teoretica a refacerii intra- si postefort, pregatirii biologice de concurs si recuperarii complexe a sportivului;- cunoasterea factorilor ce influenteaza performanta sportiva;</p> <p>C3- dobândirea de cunostinte în ceea ce priveste optimizarea antrenamentului sportiv si dirijarea stiintifica a acestuia, optimizarea alimentatiei si medicatiei sportive;</p> <p>C4- înțelegerea practica a refacerii intra- si postefort, pregatirii biologice de concurs si recuperarii complexe a sportivului;</p> <p>C5- însusirea indicatiilor si contraindicițiilor metodico-medicale si a conditiilor acordarii avizului medico-sportiv.</p>
COMPETENȚE TRANSVERSALE	<p>C6- importanța factorului uman în munca pe care o prestează</p> <p>C7- capacitatea de a înțelege importanța acordării timpului necesar pregătirii profesionale și de a avea o atitudine corectă față de necesitatea performanței în munca pe care o prestează - abilitatea de a căuta și de a-și însuși noțiunile noi în domeniu</p> <p>C8- însușirea noțiunilor de muncă în grup, colaborare inter- și intradisciplinară</p>

7. OBIECTIVELE DISCIPLINEI (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> - baze anatomice, fiziologice și biochimice ale efortului sportiv; - relația componenta somatică – performanța sportivă; - notiuni de baza în nutriția și farmacologia sportivă; - metode de evaluare clinică și funcțională a sportivilor; - obiective și mijloace de refacere intra- și postefort, pregătire biologică de concurs și recuperare complexă a sportivilor.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> - cunoasterea factorilor ce influenteaza performanta sportiva; - însusirea de notiuni legate de diagnosticul starii de sanatate, nivelului de dezvoltare fizica, al starii functionale si capacitatii de efort; - dobândirea de cunostinte în ceea ce priveste optimizarea antrenamentului sportiv si dirijarea stiintifica a acestuia, optimizarea alimentatiei si medicatiei sportive; - înțelegerea teoretica si practica a refacerii intra- si postefort, pregatirii biologice de concurs si recuperarii complexe a sportivului; - însusirea indicatiilor si contraindicițiilor metodico-medicale si a conditiilor acordarii avizului medico-sportiv.

8. CONȚINUTURI

8.1 Curs (unități de conținut)	Nr. ore
Curs 1 Medicina sportiva, notiuni introductive. Bazele fiziologice ale activitatii fizice. Clasificarea tipurilor de efort	1

Curs 2 Modificari imediate si tardive induse de efort (cardio-vascular, respirator, neuromuscular, endocrino-metabolic, biochimic, hematologic)	1
Curs 3 Leziuni de parti moi în patologia sportiva: (contuzia, plaga, crampa musculara, contracturamusculara, leziunea musculara, miozita, mioentezita, entezita, tendinita, ruptura de tendon)	1
Curs 4 Leziuni osoase în patologia sportiva: (apofizita, periostita, fractura de stres). Principii de tratament si recuperare în leziunile musculo-scheletice din sport	1
Curs 5 Selectia medico-biologica si orientarea sportiva	1
Curs 6 Biotipul constitutional Deficiente fizice	1
Curs 7 Capacitatea de efort - baze fiziologice aerobe, anaerobe	1
Curs 8 Sindromul de adaptare la sportivi (altitudine medie, variatii termice si de fusuri orare)	1
Curs 9 Alimentatia sportiva (ratia de sustinere, refacere si concurs)	1
Curs 10 Medicatia efortului sportiv	1
Curs 11 Dopingul în sport	1
Curs 12 Pregatirea biologica de concurs	1
Curs 13 Forma sportiva si iesirea din forma. Oboseala, supraîncordarea supraantrenamentul	1
Curs 14 Refacerea post-efort Sindromul de adaptare la sportivi (altitudine medie, variatii termice si defusuri orare)	1
8.2 Lucrări practice (subiecte/teme)	
Nr. 1 Anamneza medico-sportiva Jurnalul de autocontrol	1
Nr. 2 Dirijarea medico-biologica a antrenamentului. Investigatii în efort specific	1
Nr. 3 Evaluarea capacitatii aerobe de efort (proba Astrand)	1
Nr. 4 Evaluarea capacitatii anaerobe de efort	1
Nr. 5 Evaluarea somatoscopica în practica medico-sportiva	1
Nr. 6 Evaluarea somatometrica în practica medico-sportiva	1
Nr. 7 Dinamometria miotonometria	1
Nr. 8 Evaluarea compozitiei corporale (metoda celor 5 plici de tesut adipos)	1
Nr. 9 Fisa de nutritie si calculul ratiei alimentare	1
Nr. 10 Proba Ruffier, proba Martinet, proba Flack	1
Nr. 11 Evaluarea psihologica si neuromusculara a sportivului	1
Nr. 12 Probe functionale respiratorii, cardio-vasculare, endocrino-metabolice în practica medicosportiva	1
Nr. 13 Exercitiile terapeutice si electroterapia în recuperarea sportivului .	1
Nr. 14 Metodologia exercitiilor fizice pentru cresterea fortei si rezistentei musculare, a capacitatii de efort a organismului	1

BIBLIOGRAFIE OBLIGATORIE

1. Madden C, Putukian M, McCarty E, Young C. Netter's Sports Medicine. 3rd ed.Elsevier; March 2022.
2. Sovndal S. Cycling Anatomy. Human Kinetics Publishers; 2019.
3. Miller TL. Endurance Sports Medicine. Springer; 2023.
4. De Luigi AJ. Adaptive Sports Medicine. Springer; November 2022.
5. Finoff H, Harrast. Sports Medicine. Springer Publishing Co Inc; 2021.

BIBLIOGRAFIE FACULTATIVĂ

1. Contreras B. Bodyweight Strength Training Anatomy. Human Kinetics Publishers; September 2013.
2. Brukner P, Khan K, Clarsen B, Cools A, Crossley K, Hutchinson M, McCrory P, Bahr R, Cook J. Brukner & Khan's Clinical Sports Medicine: Injuries, Vol. 1. McGraw Hill Education; 2017.
3. Reeser JC, Bahr R. Handbook of Sports Medicine and Science: Volleyball. Wiley; 2017.
4. Laning B. Sports Medicine and Athletic Performance. Syrawood Publishing House; 2018

**9. COROBORAREA CONȚINUTURILOR DISCIPLINEI CU AȘTEPTĂRILE
REPREZENTANȚILOR COMUNITĂȚII EPISTEMICE, ASOCIAȚIILOR PROFESIONALE ȘI
ANGAJATORI REPREZENTATIVI DIN DOMENIUL AFERENT PROGRAMULUI**

Discipline cu a caror programa analitica se coreleaza: anatomia omului, fiziologie, ortopedietraumatologie, medicina fizica si recuperare, medicina-interna, explorari functionale, farmacologie.

10. REPERE METODOLOGICE

Forme de activitate	Tehnici de predare / învățare, materiale, resurse: expunere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte etc.
Curs	Se folosesc urmatoarele metode combinate: prelegerea, dezbaterea, problematizarea
Lucrari practice	Se folosesc urmatoarele metode combinate: Examinarea periodică a deprinderilor studenților, aplicații practice, studiu de caz, proiecte
Studiu individual	Studiul și descifrarea notițelor de curs; studiu după manual, suport de curs; studiul bibliografiei minimale indicate; documentare suplimentară în bibliotecă

11. PROGRAM DE RECUPERARE

Recuperări absențe	Nr. absențe care se pot recupera	Locul desfășurării	Perioada	Responsabil	Programarea temelor
	4	Sala de curs/ Sala de lucrări practice	Ultima saptamana a semestrului	Șef Lucrări dr. Gherghina Florin	În conformitatea cu tematica precizată
Program de consultații/ cerc științific studentesc	1 ore/saptamana/cadru didactic	Sala de curs/ Sala de lucrări practice	Saptamanal	Șef Lucrări dr. Gherghina Florin	În conformitatea cu tematica precizată și cu subiectele temelor de licență
Program pentru studenții slab pregătiți	2 ore/săptamana	Sala de curs/ Sala de lucrări practice	Notițe de curs (săpt. 1 și 3) Activități practice (săpt. 2 și 4)	Șef Lucrări dr. Gherghina Florin	Tema din saptamana respectiva

12. EVALUARE

Modalități de evaluare	Metode de evaluare (oral, testari, aplicație practică)	Pondere în nota finală	
		Evaluarea finală	60 %
Examen	Evaluarea se va realiza în 3 etape: • testarea periodică	Examen practic	30 %
		Testarea periodică prin teste grilă	10 %

	<ul style="list-style-type: none"> examen practic examen teoretic toate etapele sunt obligatorii <p>Examenul practic precede examenul oral si se va desfasura in perioada aferenta verificarilor</p> <p>Sustinerea examenului teoretic necesita obtinerea notei minime (5) la examenul practic</p> <p>Prezentarea la examen este conditionata de prezenta la lucrarile practice si la curs;</p> <p>refacerea LP in conditiile prevazute de regulamentul UMF si capitolul 11 din fisa disciplinei (sudentul are obligatia de a cunoaste regulamentul UMF, inclusiv nr. legal de absente care pot fi refacute la lucrarile practice)</p> <p>Prezenta la curs: conform Regulamentului UMF din Craiova si hotararilor Senatului UMF din Craiova</p>		
Colocviu		Laborator	
		Proiect	
		Prezentă ⁵⁾	

13. PROGRAME DE ORIENTARE SI CONSILIERE PROFESIONALĂ

Programe de orientare și consiliere profesională (2 ore/lună)

Programare ore	Locul desfășurării	Responsabil
Ultima zi de vineri a fiecărei luni	Sala de Fiziokinetoterapie a UMF Craiova	Șef lucrări dr. Gherghina Florin Liviu

Data avizării în departament: septembrie 2024

Director departament,

Prof. Univ. Dr. Aurelia Enescu

Coordonator program de studii,

Prof. Univ. Dr. dana Maria Albuлесcu

Responsabil disciplină,

Sef lucrari Dr. Florin Gherghina Liviu