

FIȘA DISCIPLINEI

Refacerea în activitatea sportivă

Anul universitar 2017-2018

1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2	Facultatea	Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Educație fizică și sport
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	Licență
1.6	Programul de studiu / calificarea	SPM / profesor- antrenor

2. Date despre disciplină

2.1	Denumirea disciplinei				Refacerea în activitatea sportivă						
2.2	Titularul activităților de curs				Conf. univ.dr. Butnariu Mihaela						
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator				Conf.univ.dr. Butnariu Mihaela						
2.4	Anul de studii	III	2.5	Semestrul	I	2.6	Tipul de evaluare	Examen	2.7	Regimul disciplinei	S/O

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	3	3.2	din care curs	1	3.3	S / L / P	2
3.4	Total ore din planul de învăț.	42	3.5	din care curs	14	3.6	S / L / P	28
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								58 ore
Studiu 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, eseuri								10
Tutorat								5
Examinări								6
Alte activități								2
3.7	Total ore studiu individual	58						
3.8	Total ore pe semestru	100						
3.9	Număr de credite	4						

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	cunoștințele generale dobândite în anii anteriori de studiu
4.2	De competențe	capacitate de documentare, analiză și sinteză

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 laboratorului	Sală dotată cu aparatură de videoproiecție

6. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	C1: Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. C2: Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (sport și performanță motrică). C4: Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport.
Competențe transversale	CT1:Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. CT3:Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Disciplina are ca obiectiv general însușirea noțiunilor teoretice referitoare la refacere, formarea cunoștințelor practico-metodice de concepere a planurilor de refacere și aplicarea acestora în funcție de activitățile sportive practicate.
7.2 Obiectivele specifice	Obiective cognitive: - Cunoașterea noțiunilor referitoare la efortul fizic, oboseala fiziologică și patologică. - Cunoașterea unor concepte teoretice de bază referitoare la refacerea în activitatea sportivă. - Însușirea principiilor refacerii. - Cunoașterea mijloacelor fundamentale pentru refacerea sistemelor neuro-muscular, neuro-psihic, cardio-respirator și endocrino-metabolic. - Cunoașterea mecanismelor prin care utilizarea adecvată a mijloacelor de refacere post-efort poate conduce la creșterea performanței și a longevității sportive. Obiective procedurale:

	- Folosirea corectă a noțiunilor specifice disciplinei. - Identificarea unor situații concrete de aplicare a principiilor refacerii. Obiective atitudinale: - Elaborarea unor planuri de refacere individualizate în funcție de ramurile sportive practicate. - Colaborarea în cadrul activităților realizate în echipă pentru rezolvarea diferitelor situații. - Manifestarea unei atitudini responsabile cu privire la importanța activității de refacere a sportivilor după efort.
--	---

8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Efortul în activitățile sportive Oboseala fiziologică și patologică	2	- prelegerea interactivă; - metode intuitive de video-proiecție	calculator, videoproector
2	Refacerea în activitatea sportivă – definiție, refacerea naturală, refacerea dirijată, principiile refacerii	2		
3	Fazele și clasificarea refacerii Dieta de refacere	2		
4	Masajul de refacere	2		
5	Hidroterapia și efectele acesteia în procesul de refacere a sportivilor	2		
6	Oxygenarea și aeroionizarea negativă	2		
7	Odihna pasivă și odihna activă – mijloace fundamentale pentru refacerea sportivilor	2		
Bibliografie:				
1. Butnariu M. (2013), <i>Nutriție, Sport, Sănătate</i> , Editura ProUniversitaria București; 2. Butnariu M. (2013), <i>Nutriție și alimentație – Curs</i> , Editura universității din Pitești; 3. Butnariu M., <i>Refacerea în activitatea sportivă</i> , curs uz intern; 4. Mihăilescu P. D., (2011), <i>Refacerea în sportul de performanță</i> , Editura Universității din Pitești; 5. Pamplona – Roger, George D., (2011), <i>Sănătate prin alimentație</i> , Editura Viață și Sănătate, București; 6. Rădulescu A., Teodorescu E., (2002), <i>Fitoterapie, masaj terapeutic, bioclimatologie</i> , Editura Medicală, București; 7. Sabău, E., (2005), <i>Mijloace de refacere și recuperare în activitatea sportivă</i> , Editura Bren, București; 8. Șalgău, S., (2007), <i>Refacerea în activități sportive</i> , Editura EduSoft, Bacău; 9. Șalgău, S., Costache, M., (2006), <i>Refacerea – resursă performanței</i> , Editura PIM, Bacău; 10. www.jointhealing.com ; 11. http://eclimb.ro/articole.php?crt=31&n=Refacerea_dupa_efort ; 12. http://www.doctor.info.ro/refacerea.html ; 13. http://www.pansportmedical.ro/medicina_sportiva/articole/refacerea_dupa_efort.html ;				
8.2. Aplicații: Lecții practice		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Supraîncordarea și supraantrenamentul	2	-dezbateri; -aplicații; -exercițiul	calculator, videoproector
2	Fizioterapie în procesul de refacere a sportivilor	4		
3	Refacerea psihologică Tehnici de relaxare	2		
4	Alimentația de refacere	2		
5	Influențele masajului în refacere	2		
6	Crioterapia Sauna uscată Sauna umedă	2		
7	Ionii pozitivi Ionii negativi Efectele aeroionizării negative	2		
8	Mijloace pentru refacerea sistemului neuro-muscular; Mijloace pentru refacerea sistemul neuro-psihic;	2		
9	Mijloace pentru refacerea sistemul endocrino-metabolic; Mijloace pentru refacerea sistemul cardio-respirator.	2		
10	Susținerea unor referate cu teme recomandate de cadrul didactic.	8		
Bibliografie:				
1. Butnariu M., (2005), <i>Rolul mineralelor în activitatea sportivă</i> , Revista Citius, Altius, Fortius nr.7, Pitești; 2. Drăgan I., (2002), <i>Medicină sportivă</i> , Editura Medicală, Editura Medicală, București; 3. Georgescu L.I. (2006), <i>Prim ajutor și traumatologie sportivă aplicată</i> , Editura Universitaria Craiova; 4. Rinderiu E.T., (2004), <i>Alimentația și medicația în efortul sportiv</i> , Editura Universitaria, Craiova; 5. Sabău, E., (2005), <i>Mijloace de refacere și recuperare în activitatea sportivă</i> , Editura Bren, București; 6. http://www.utgjiu.ro/revista/sport/pdf/2008-01/10_MOTROC_FLORIN.pdf ; 7. http://nutritionist.info.ro/tag/refacere/ ; 8. https://www.scribd.com/document/173418335/Curs-Refacere-Sportiva ; 9. http://www.saptamanamedicala.ro/articole/Hidroterapia---Dus-subacval.html ; 10. http://www.scribgroup.com/sanatate/sport/OXIGENAREA-SI-AEROIONIZAREA-NE35221.php ; 11. http://www.sanatatea.com/pub/mediu/1405-compozitia-chimica-a-aerului-si-influenta-ei-asupra-organismului.html ; 12. http://www.natura-land.ro/Terapie-cu-oxigen-HIPERBARIC .				

13. <http://www.andreirosu.org/2014/05/6-strategii-de-recuperare-post-antrenament-folosite-de-atletii-profesionisti/>
 14. <http://www.ele.ro/sanatate/afectiuni/crioterapia-ca-metoda-de-refacere-a-sportivilor-4248>

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

Conținutul disciplinei „Refacerea în activitatea sportivă” este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și a angajatorilor din domeniul Știința Sportului și Educației Fizice.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Însușirea conținutului cursului, prezentarea și redarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	- Implicarea studenților în pregătirea și prezentarea temelor de lucrări practice - Referat ca temă de casă	Evaluarea participării active a studenților (activitate L.P.)	20%
		Prezentarea unor referate cu teme recomandate de cadrul didactic (temă de casă)	30%
10.6 Standard minim de performanță	- Cunoașterea noțiunilor referitoare la oboseala fiziologică și patologică; - Cunoașterea noțiunilor de bază ale procesului de refacere în activitatea sportivă. - Stabilirea măsurilor de refacere și elaborarea unui plan de refacere individualizat.		

Data completării

Titular de curs,

Titular de seminar / laborator,

01.10.2017

Conf.univ.dr. Butnariu Mihaela

Conf.univ.dr. Butnariu Mihaela

.....

.....

Data aprobării în Consiliul departamentului,

Director de departament,
(prestator)

Director de departament,
(beneficiar),

Prof.univ.dr. Crețu Marian

Prof.univ.dr. Crețu Marian

.....

.....