

## FIȘA DISCIPLINEI

### Profilaxia și recuperarea traumatismelor în sport

Anul universitar 2022-2023

#### 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                  | Master   |
| 1.6 | Programul de studiu / calificarea | Performanță în Sport / Profesor în învățământul liceal, postliceal |

#### 2. Date despre disciplină

|     |  |    |     |           |   |   |                   |        |     |                     |   |
|-----|--|----|-----|-----------|---|---|-------------------|--------|-----|---------------------|---|
| 2.1 | Denumirea disciplinei                          |    |     |           |   | Profilaxia și recuperarea traumatismelor în sport |                   |        |     |                     |   |
| 2.2 | Titularul activităților de curs                |    |     |           |   | Conf.univ.dr. Butnariu Mihaela                    |                   |        |     |                     |   |
| 2.3 | Titularul activităților de seminar / laborator |    |     |           |   | -   |                   |        |     |                     |   |
| 2.4 | Anul de studii                                 | II | 2.5 | Semestrul | 1 | 2.6   | Tipul de evaluare | Examen | 2.7 | Regimul disciplinei | A |

#### 3. Timpul total estimat

|  |                               |     |     |               |    |     |           |               |
|--|-------------------------------|-----|-----|---------------|----|-----|-----------|---------------|
| 3.1  | Număr de ore pe săptămână     | 1   | 3.2 | din care curs | 1  | 3.3 | S / L / P | -             |
| 3.4  | Total ore din planul de învă. | 14  | 3.5 | din care curs | 14 | 3.6 | S / L / P | -             |
| <b>Distribuția fondului de timp alocat studiului individual</b>                                |                               |     |     |               |    |     |           | <b>86 ore</b> |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                     |                               |     |     |               |    |     |           | 25            |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |                               |     |     |               |    |     |           | 20            |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri                            |                               |     |     |               |    |     |           | 25            |
| Tutorat  |                               |     |     |               |    |     |           | 6             |
| Examinări  |                               |     |     |               |    |     |           | 4             |
| Alte activități .....  |                               |     |     |               |    |     |           | 6             |
| 3.7  | Total ore studiu individual   | 86  |     |               |    |     |           |               |
| 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 și concepție-editare              |

#### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

|     |                                |                                       |
|-----|--------------------------------|---------------------------------------|
| 5.1 | De desfășurare a cursului      | Sală de curs dotată cu videoproiector |
| 5.2 | De desfășurare a laboratorului | Sală dotată cu videoproiector         |

#### 6. Competențe specifice vizate

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Competențe profesionale | C1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară<br>C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială)<br>C3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport<br>C4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport |
| Competențe transversale | -  |

#### 7. Obiectivele disciplinei

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | - disciplina are ca obiectiv general însușirea de către studenții la master a noțiunilor teoretice și practice legate, pe de o parte de profilaxia traumatismelor sportive iar, pe de altă parte, de bazele recuperării în traumatologia sportivă.   |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <p><b>Obiective cognitive:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Cunoașterea modalităților de prevenire a accidentărilor în sport.</li> <li>-Însușirea tehnicilor și metodelor de recuperare în afecțiunile traumatice ale părților moi.</li> <li>-Însușirea tehnicilor și metodelor de recuperare în afecțiunile traumatice ale articulațiilor.</li> <li>-Însușirea tehnicilor și metodelor de recuperare în afecțiunile traumatice ale oaselor.</li> <li>-Însușirea și aplicarea corectă a unor programe profilactice în vederea evitării producerii traumatismelor sportive.</li> </ul> <p><b>Obiective procedurale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Folosirea corectă a noțiunilor specifice disciplinei.</li> <li>- Corelarea unor cunoștințe asimilate anterior cu anumite aspecte ale profilaxiei și recuperării traumatismelor în sportul de performanță.</li> </ul> <p><b>Obiective atitudinale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conștientizarea importanței pe care o are luarea tuturor măsurilor necesare pentru prevenirea</li> </ul> |

|  |  |
|--|--|
|  | accidentelor în sport.<br>- Formarea unei atitudini responsabile pentru eliminarea, pe cât posibil, a factorilor predispozanți și favorizanți care pot determina producerea traumatismelor în practica sportivă. |
|--|--|

## 8. Conținuturi

| 8.1. Curs   | Nr. ore | Metode de predare  | Observații<br>Resurse folosite   |
|---|---------|--|--|
| 1 Traumatologia sportivă – definiție, clasificare, factori predispozanți, favorizanți și declanșanți ai traumatismelor sportive | 2       | - prelegerea interactivă;<br><br>- metode intuitive de video – proiecție | Două cursuri se vor desfășura on-line (Săptămânile 8-12 din Semestrul I: 21.11.2022-23.12.2022)<br><br>calculator<br>videoproector |
| 2 Efortul în activitățile sportive<br>Adaptarea miocardului și a sistemului pulmonar la efort                                   | 2       |  |  |
| 3 Recuperarea traumatismelor sportive<br>Traumatisme specifice diferitelor ramuri sportive                                      | 2       |  |  |
| 4 Recuperarea afecțiunilor traumatice ale părților moi  | 2       |  |  |
| 5 Recuperarea afecțiunilor traumatice ale articulațiilor  | 2       |  |  |
| 6 Recuperarea afecțiunilor traumatice ale oaselor   | 2       |  |  |
| 7 Profilaxia accidentărilor în sport  | 2       |  |  |

### Bibliografie:

1. Butnariu M., *Profilaxia și recuperarea traumatismelor în sport – curs uz intern*, Studii universitare de masterat – Programul Performanță în Sport;
2. Diaconu A., (2022), *Manual de tehnică a masajului terapeutic în practica medicală și kinetoterapia complementară, Vol. I, II și III*, Editura Universitară, Buucurești;
3. Drăgan C., Pădure L., (2018), *Metodologie și tehnici de kinetoterapie*, Editura Național, București;
4. Epstein D., (2021), *Gena sportivă. Din tainele științei performanței sportive extraordinare*, Editura Publica, București;
5. Ianc D., Mircea C., (2012), *Biomecanica și patomecanica genunchiului*, Editura Universității din Oradea;
6. Ionescu I., (2021), *Contracturile musculare*, Editura Medicală, București;
7. Holubiac I.Ș., (2021), *Anatomia și fiziologia omului: Sistemele tegumentar, osos, srticular și muscular*, Editura Universității din Pitești;
8. Martinez E., N., (2020), *Stretching*, Editura Teora, București;
9. Mihai C., (2018), *Kinetoterapia în afecțiuni ortopedico-traumatice cu aplicații în sport: caiet de lucrări practice*, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava;
10. Mocanu G.D., (2016), *Kinesiologie*, Editura University Press, Galați.

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

Disciplina „Profilaxia și recuperarea traumatismelor în sport” oferă studenților posibilitatea de a cunoaște și de a aplica în activitatea profesională viitoare cele mai eficiente mijloace pentru prevenirea producerii traumatismelor în activitatea sportivă și recuperarea acestora din perspectiva antrenorului.

## 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, gradul de asimilare a limbajului de specialitate și coerența tratării subiectelor.   | Evaluare orală   | 50%                          |
|   |   | Participarea interactivă a studenților la activitatea de curs  | 20%                          |
|   | - Referat ca temă de casă   | Referate cu teme recomandate de cadrul didactic (temă de casă) | 30%                          |
| 10.5 Seminar / Laborator / Tema de casă | -   | -  | -                            |
| 10.6 Standard minim de performanță      | - 2,5 puncte acumulate din îndeplinirea activităților referitoare la participarea interactivă la curs și tema de casă (îndeplinirea în proporție de 50% a cerințelor) și 2,5 puncte obținute la evaluarea finală orală (obținerea notei 5). |  |                              |

Data completării  
30.09.2022

Titular de curs,  
Conf.univ.dr. Butnariu Mihaela

Data aprobării în Consiliul departamentului,  
30.09.2022

Director de departament,  
(prestator)  
Conf.univ.dr. Mihăilescu Liviu

Director de departament,  
(beneficiar),  
Conf.univ.dr. Mihăilescu Liviu

.....

.....