



FIȘA DISCIPLINEI

Profilaxia și recuperarea traumatismelor în sport *Anul universitar 2025-2026*

1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București, Centrul Universitar 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	PS/ profesor de educație fizică și sport în învățământul secundar

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	DS

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 înv.	14	3.5	din care curs	14	3.6	S / L / P	-
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								86ore
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 rezultate ale învățării	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. Obiectivele disciplinei

6.1 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..
6.2 Obiectivele specifice	Obiective cognitive: <ul style="list-style-type: none">- Cunoașterea modalităților de prevenire a accidentărilor în sport.- Însușirea tehnicilor și metodelor de recuperare în afecțiunile traumatiche ale părților moi.- Însușirea tehnicilor și metodelor de recuperare în afecțiunile traumatiche ale articulațiilor.- Însușirea tehnicilor și metodelor de recuperare în afecțiunile traumatiche ale oaselor.- Însușirea și aplicarea corectă a unor programe profilactice în vederea evitării producerii traumatismelor sportive. Obiective procedurale <ul style="list-style-type: none">- Folosirea corectă a noțiunilor specifice disciplinei.- Corelarea unor cunoștințe asimilate anterior cu anumite aspecte ale profilaxiei și recuperării traumatismelor în sportul de performanță. Obiective atitudinale <ul style="list-style-type: none">- Conștientizarea importanței pe care o are luarea tuturor măsurilor necesare pentru prevenirea accidentelor în sport.- Formarea unei atitudini responsabile pentru eliminarea, pe cât posibil, a factorilor predispozanți și favorizanți care pot determina producerea traumatismelor în practica sportivă.



7. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none">CP3. Corectează mișcările potențial dăunătoareCP5. Personalizează programul sportivCP8. Menține legătura cu personalul educațional
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none">CT2. Respectă reglementările

8. Rezultatele învățării

Cunoștințe	<ul style="list-style-type: none">Înțelegerea principiilor biomecanicii și fiziologiei efortului pentru identificarea celor mai frecvente erori în execuția mișcărilor în funcție de sport sau activitate fizică.Aplicarea principiilor fundamentale ale planificării și periodizării antrenamentului sportiv.Identifică cele mai bune practici pentru integrarea educației fizice în cadrul curriculumului general al instituțiilor de învățământ.
Aptitudini	<ul style="list-style-type: none">Dezvoltarea capacității de a analiza postura și aplicarea tehnicilor de corectare posturală și ajustare a mișcărilor în timpul activităților fizice.Evaluarea și adaptarea exercițiilor pentru a elimina mișcările dăunătoare și a optimiza tehnica de execuție.Aplicarea tehnicilor de individualizare a exercițiilor și antrenamentelor în funcție de vârstă, sex, nivel de pregătire și obiective.Utilizarea datelor obiective (teste de efort, măsurători biomecanice, parametri de performanță) pentru optimizarea planului de antrenament.Dezvoltarea capacității de a comunica eficient și de a colabora cu profesorii, antrenorii și alți specialiști din domeniul educației fizice și sportului.Capacitatea de a organiza întâlniri, workshopuri și sesiuni de formare continuă pentru personalul educațional implicat în educația fizică și sport.
Responsabilitate și autonomie	<ul style="list-style-type: none">Asumarea responsabilității pentru prevenirea accidentărilor prin corectarea tehnicilor de mișcare.Promovarea unei culturi a siguranței și sănătății în practicile de antrenament și educație fizică.Asumarea responsabilității pentru crearea și implementarea unui program sportiv personalizat, adaptat nevoilor fiecărui individ.Implementarea unui sistem continuu de analiză și ajustare a programului sportiv pentru a asigura eficiența maximă.Asumarea unei culturi a cooperării și schimbului de bune practici în cadrul comunității educaționale.Dezvoltarea unui mediu educațional bazat pe colaborare, sprijin reciproc și parteneriate interinstituționale.Adaptarea la schimbările din sistemul educațional prin menținerea unui dialog constant cu specialiștii din domeniu.

9. Conținuturi

9.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Traumatologia sportivă – definiție, clasificare, factori predispozanți, favorizanți și declanșanți ai traumatismelor sportive	2	-prelegerea interactivă; -metode intuitive de video – proiecție	calculator videoproector
2	Efortul în activitățile sportive Adaptarea miocardului și a sistemului pulmonar la efort	2		
3	Recuperarea traumatismelor sportive 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. Beuran, M., Tache, O., (2017), *Ghid de medicină fizică și recuperare medicală*, Editura Scripta, București;
2. Butnariu, M., (2024), *Profilaxia și recuperarea traumatismelor în sport – Suport de curs de uz intern*, Studii universitare de masterat – Programul Performanță în Sport;
3. Diaconu, A., (2022), *Manual de tehnică a masajului terapeutic în practica medicală și kinetoterapia complementară*, Vol. I, II și III, Editura Universitară, Buucurești;
4. Drăgan, C., Pădure L., (2018), *Metodologie și tehnici de kinetoterapie*, Editura Național, București;
5. Epstein, D., (2021), *Gena sportivă. Din tainele științei performanței sportive extraordinare*, Editura Publica, București;
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.
11. https://www.revistagalenus.ro/practica-medicala/recuperarea-traumatismesportive/?utm_source=chatgpt.com
12. https://www.medicinasportiva.ro/SRoMS/revista/Nr.5%202006/Strategii%20de%20recuperare%20a%20traumatismelor%20in%20Karate%20do%20Shotokan.html?utm_source=chatgpt.com
13. https://revistamedicalmarket.ro/de-la-leziune-inapoi-la-performanta-protocol-de-recuperare-post-ligamentoplastie-ligament-incrucisat-anterior/?utm_source=chatgpt.com

10. 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.

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare	11.3 Puncte pe activitate
11.4 Curs	Însușirea conținutului cursului, gradul de asimilare a limbajului de specialitate și coerența tratării subiectelor.	Evaluare orală	50
		Participarea interactivă	20
		Evaluare periodică	10
		Referate cu teme recomandate de cadrul didactic (temă de casă)	20
11.5 Seminar / Lecții practice / Tema de casă	-	-	-
11.6. Condiții de promovare Punctajul minim pentru promovarea disciplinei este de 50 puncte. Punctajul total se transformă în notă întreagă prin împărțire la 10 și rotunjire. Studentul trebuie să participe la evaluarea finală, în regim față în față, fără impunerea unui punctaj minim la evaluarea finală.			

Data completării
28.09.2024

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

Titular de seminar / laborator

Data aprobării în Consiliul departamentului, Director de departament,
30.09.2024 (prestator)
Conf.univ.dr. Liviu Mihailescu

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

Data aprobării în Consiliul FSEFI,
30.09.2024

Decan FSEFI,
Conf.univ.dr. Julien Leonard FLEANCU

.....