**fișa disciplinei**

**1. Date despre program**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.1 Instituția de învățământ superior/ | Universitatea Națională de Știință și Tehnologie POLITEHNICA din București/ |
| 1.2 Facultatea | **Științe Educație Fizică și Informatică** |
| 1.3 Departamentul | **Educație Fizică și Sport** |
| 1.4 Domeniul de studii universitare | Știința Sportului și Educației Fizice |
| 1.5 Programul de studii universitare | Performanță în sport |
| 1.6 Ciclul de studii universitare | Master |
| 1.7 Limba de predare | Română |
| 1.8 Locația geografică de desfășurare a studiilor | Pitești |

**2. Date despre disciplină**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.1 Denumirea disciplinei | | | **Profilaxia și recuperarea traumatismelor în sport** | | | | | | | |
| 2.2 Titularul/ii activităților de curs | | | | | Butnariu Mihaela | | | | | |
| 2.3 Titularul/ii activităților de seminar / laborator/proiect | | | | | - | | | | | |
| 2.4 Anul de studiu | 2 | 2.5 Semestrul | | III | | 2.6. Tipul de evaluare | E | | 2.7 Statutul disciplinei | Op |
| 2.8 Categoria formativă | | DS | | 2.9 Codul disciplinei: | | | | UPB.18.M3.A.04-02 | | |

**3. Timpul total** (ore pe semestru al activităților didactice)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1 Număr de ore pe săptămână/ | 1 | | Din care: 3.2 curs | | 1 | 3.3 seminar/laborator/proiect | - |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ | 14 | | Din care: 3.5 curs | | 14 | 3.6 seminar/laborator/proiect | - |
| Distribuția fondului de timp | | | | | | | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe  Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate  Pregătire seminarii/ laboratoare/proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | | | 28  25  25 |
| Tutorat | | | | | | | 4 |
| Examinări | | | | | | | 4 |
| Alte activități (dacă există): | | | | | | | - |
| 3.7 Total ore studiu individual | | **86** | |
| 3.8 Total ore pe semestru | | **100** | |
| 3.9 Numărul de credite | | **4** | |

**4. Precondiții** (acolo unde este cazul)

|  |  |
| --- | --- |
| 4.1 de curriculum | * Cunoștințe generale dobândite în anii anteriori de studiu |
| 4.2 de rezultate ale învățării | * Capacitate de documentare, de analiză, de sistematizare |

**5. Condiții necesare pentru desfășurarea optimă a activităților didactice** (acolo unde este cazul)/

|  |  |
| --- | --- |
| 5.1 de desfășurare a cursului | * Cursul se va desfășura într-o sală dotată cu videoproiector. |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului/ proiectului | - |

**6. Obiectiv general**

Această disciplină are ca obiectiv general însuşirea de către studenţii la master a noţiunilor teoretice şi practice legate, pe de o parte de profilaxia traumatismelor sportive iar, pe de altă parte, de bazele recuperării în traumatologia sportivă. Disciplina abordează ca tematică specifică următoarele: cunoaşterea modalităţilor de prevenire a accidentărilor în sport; însuşirea tehnicilor şi metodelor de recuperare în afecţiunile traumatice ale părţilor moi; însuşirea tehnicilor şi metodelor de recuperare în afecţiunile traumatice ale articulaţiilor; însuşirea tehnicilor şi metodelor de recuperare în afecţiunile traumatice ale oaselor; însuşirea şi aplicarea corectă a unor programe profilactice în vederea evitării producerii traumatismelor sportive; 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. Rezultatele învățării**

|  |  |
| --- | --- |
| **Cunoștințe** | * 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. |
| **Abilități** | * 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** | * 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. |

**8. Metode de predare**

Pornindu-se de analiza caracteristicilor de învățare ale studenților și de la nevoile lor specifice, procesul de predare va explora metode de predare expozitive (prelegerea, expunerea).

În activitatea de predare vor fi utilizate prelegeri, în baza unor prezentări Power Point. Prezentările utilizează imagini și scheme, astfel încât informațiile prezentate să fie ușor de înțeles și asimilat.

Această disciplină acoperă informații și activități practice menite să-i sprijine pe studenți în eforturile de învățare și de dezvoltare a unor relații optime de colaborare și comunicare într-un climat favorabil învățării prin descoperire. Se va avea în vedere exersarea abilităților de ascultare activă şi de comunicare asertivă, precum şi a mecanismelor de construcție a feedback-ului, ca modalități de reglare comportamentală în situații diverse și de adaptare a demersului pedagogic la nevoile de învățare ale studenților.

**9. Conținuturi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CURS** | | |
| **Capitolul** | **Conținutul** | **Nr. ore** |
| I | Traumatologia sportivă – definiţie, clasificare, factori predispozanţi, favorizanţi şi declanşanţi ai traumatismelor sportive | **2** |
| II | Efortul în activitățile sportive  Adaptarea miocardului si a sistemului pulmonar la efort | **2** |
| III | Recuperarea traumatismelor sportive  Traumatisme specifice diferitelor ramuri sportive | **2** |
| IV | Recuperarea afecţiunilor traumatice ale părţilor moi | **2** |
| V | Recuperarea afecţiunilor traumatice ale articulaţiilor | **2** |
| VI | Recuperarea afecţiunilor traumatice ale oaselor | **2** |
| VII | Profilaxia accidentărilor în sport | **2** |
|  | **Total:** | **14** |
| **Bibliografie:**   1. Butnariu, M., (2024), Profilaxia și recuperarea traumatismelor în sport – Suport de curs de uz intern, Studii universitare de masterat – Programul Performanță în Sport; 2. Beuran, M., Tache, O., (2017), Ghid de medicină fizică și recuperare medicală, Editura Scripta, București; 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. | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **LABORATOR/ SEMINAR/PROIECT** | | |
| **Nr. crt.** | **Conținutul** | **Nr. ore** |
|  | - | **-** |
|  | **Total:** | **-** |
| **Bibliografie:** | | |

**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 şi coerenţa tratării subiectelor | Evaluare orală | 50 |
| Participare interactivă și interes pentru studiu individual | Evaluare orală | 20 |
| Referat ca temă de casă | Evaluare orală | 30 |
| 10.5 Seminar/laborator/proiect |  | - | - |
| 10.6 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  25.09.2025 | Titular de curs | Titular de aplicații |
|  | Butnariu Mihaela | Butnariu Mihaela |
|  |  |  |
| Data avizării în departament | Director de departament  Mihăilescu Liviu\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |
| 29.09.2025 |  | |
|  |  | |
| Data aprobării în Consiliul Facultății | Decan  Fleancu Leonard | |

29.09.2025