



MINISTERUL EDUCAȚIEI
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
<http://www.uav.ro>; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre Program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
1.2. Facultatea	de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Performanță Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Anul universitar	2021-2022
1.6. Ciclul de studii	Master
1.7. Specializarea / Programul de studii	Sport și Performanță Motrică
1.8. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență (IF)

2. Date despre Disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	BmCA3O02 Adaptarea și refacerea organismului la și după efort
2.2. Titular Plan învățământ	doctor Dulceanu Corina Ramona
2.3. Asistent	doctor Herlo Julien Narcis
2.4. Anul de studiu	2
2.5. Semestrul	1
2.6. Tipul de evaluare	ES
2.7. Regimul disciplinei	Ob

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	2
3.2. Ore de curs pe săptămână	1
3.3. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe săptămână	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	28
3.5. Ore de curs pe semestru	14
3.6. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe semestru	14
Distribuția fondului de timp [Ore]	
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	40
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	40
3.4.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	30

3.4.4. Tutoriat	3
3.4.5. Examinări	4
3.4.6. Alte activități ...	30
3.7. Total ore studiu individual	147
3.8. Total ore pe semestru	28
3.9. Numărul de credite	7

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Precondiții de curriculum	Noțiuni de anatomie Fiziologie și ergofiziologie Igiena și control medical
4.2. Precondiții de competențe	

5. Condiții necesare (acolo unde este cazul)

5.1. Condiții de desfășurare a cursului	Sală cu calculator și videoproiector
5.2. Condiții de desfășurare a seminarului	Sală cu calculator și videoproiector
5.3. Condiții de desfășurare a laboratorului	
5.4. Condiții de desfășurare a proiectului	

6. Competențele specifice acumulate (acolo unde este cazul)

6.1. Competențe profesionale	CP3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor și modelelor specifice pe ramură de sport. 1 credit CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport. 1 credit CP5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii, în context general de pregătire specifică, pe ramură de sport. 2 credite
6.2. Competențe transversale	CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/de pregătire/competiție 1 credit CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală. 1 credit

7. Obiectivele disciplinei (acolo unde este cazul)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Cunoașterea principalelor tehnici și metode de refacere postefort.
7.2. Obiectivele specifice	Prezentarea noțiunilor de refacere post efort care pot fi utilizate de către profesori și antrenori Dozarea efortului fizic în funcție de posibilitățile de adaptare ale organismului. Studierea metodelor și mijloacelor de dezvoltare a calităților motrice în contextul conceptului de tehnologie modernă a antrenamentului sportiv

8. Conținuturi (acolo unde este cazul)

8.1 Conținut Curs	Metode de predare	Observații
1. Controlul stării de sănătate: elementele care formează jurnalul de autocontrol, semnele stării de sănătate și de boală 2. Modalitățile de adaptare ale organismului la efortul fizic dozat 3. Oboseala musculară, fizică și nervoasă: semne clinice și modalități de refacere 4. Mijloacele dietetice care pot fi utilizate în refacerea postefort 5. Mijloacele de rehidratare hidroelectrolitică care pot fi utilizate în refacerea	Prelegerea, Dialog interactiv	2 ore per temă de curs

postefort 6. Odihna activă și pasivă 7. Controlul medico-biologic al refacerii		
8.2 Bibliografie Curs Alexandrescu C., Băjenaru Georgete, Demeter A., Practica medicinei sportive, București, Editura Medicală, 1989 Drăgan I., Filtrele organismului, București, Editura Sport-Turism, 1979 Drăgan I., Medicină sportivă, București, Editura Sport-Turism, 2002 Drăgan I., Pop T., Medicina nucleară în practica sportivă, București, Editura Sport-Turism, 1977		
8.3 Conținut Seminar	Metode de predare	Observații
Tematica urmărește dezvoltarea noțiunilor prezentate la curs și însușirea manevrelor care țin de partea practică a aplicării disciplinei.	Demonstrație, explicație	14 ore
8.4 Bibliografie Seminar Alexandrescu C., Băjenaru Georgete, Demeter A., Practica medicinei sportive, București, Editura Medicală, 1989 Drăgan I., Filtrele organismului, București, Editura Sport-Turism, 1979 Drăgan I., Medicină sportivă, București, Editura Sport-Turism, 2002 Drăgan I., Pop T., Medicina nucleară în practica sportivă, București, Editura Sport-Turism, 1977		
8.5 Conținut Laborator	Metode de predare	Observații
8.6 Bibliografie Laborator		
8.7 Conținut Proiect	Metode de predare	Observații
8.8 Bibliografie Proiect		

9. Coroborarea/validarea conținuturilor disciplinei (acolo unde este cazul)

Prin însușirea principalelor metode prin care se poate obține refacerea organismului postefort, studenții vor putea să se integreze în echipa de tehnici, care susțin sportul.

10. Evaluare (acolo unde este cazul)

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1. Curs	Răspunsuri corecte la întrebările punctuale, la cazurile concrete, exemplificarea noțiunilor învățate prin alcătuirea unor rații alimentare	Examen scris	50 %
10.2. Seminar	Explicarea și identificarea noțiunilor prezentate în cadrul unor studii de caz, exemplificarea noțiunilor însușite prin îndeplinirea și aplicarea unui program de refacere.	Interacțiunea din cadrul orelor Răspunsurile corecte la întrebările „fulger”	50%
10.3. Laborator			
10.4. Proiect			
10.5 Standard minim de performanță Alcătuirea unui program de refacere pentru un sportiv Alcătuirea unei rații alimentare care să ajute la refacere post efort			

Titular
doctor Dulceanu Corina
Ramona

Asistent
doctor Herlo Julien
Narcis

DIRECTOR DEPARTAMENT
Conf.univ.dr. Corina Ramona
Dulceanu

DECAN
Prof. univ. dr. Vasile Liviu
ANDREI