



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	2023-2024
1.6. Ciclu de studii	Master
1.7. Specializarea / Programul de studii	Activități motrice curriculare și extracurriculare
1.8. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență (IF)

2. Date despre Disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	BmBA4012 Profilaxie în sport
2.2. Titular Plan învățământ	doctor Piscoi Georgeta Lucia
2.3. Asistent	doctor Piscoi Georgeta Lucia
2.4. Anul de studiu	2
2.5. Semestrul	2
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	0
3.3. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe săptămână	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	28
3.5. Ore de curs pe semestru	0
3.6. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe semestru	28
Distribuția fondului de timp [Ore]	
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	25

3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	10
3.4.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	5
3.4.4. Tutoriat	5
3.4.5. Examinări	2
3.4.6. Alte activități ...	0
3.7. Total ore studiu individual	0
3.8. Total ore pe semestru	28
3.9. Numărul de credite	3

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Precondiții de curriculum	Educație fizică, categorie de clasificare sportivă sau atestat într-o ramură sportivă de performanță Antrenamentul sportiv categorie de clasificare sportivă sau atestat într-o ramură sportivă de performanță
4.2. Precondiții de competențe	Cunoașterea noțiunilor și operarea cu acestea în domeniul activităților de specialitate

5. Condiții necesare (acolo unde este cazul)

5.1. Condiții de desfășurare a cursului	
5.2. Condiții de desfășurare a seminarului	<ul style="list-style-type: none"> • Studenții nu se vor prezenta la seminar cu telefoanele mobile deschise. De asemenea, nu vor fi tolerate convorbirile telefonice în timpul cursului, nici părăsirea de către studenți a sălii de curs în vederea preluării apelurilor telefonice personale;
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	Evaluarea cunoașterii noțiunilor și operarea cu acestea în domeniul activităților de specialitate • Evaluarea nivelului de pregătire și implicare a masteranzilor în activitățile de educație fizică și sport;
6.2. Competențe transversale	• Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive;

7. Obiectivele disciplinei (acolo unde este cazul)

--	--

7.1. Obiectivul general al disciplinei	1. Însușirea bazelor teoretice, practice și metodologice de aplicare în profilaxia antrenamentului sportiv 2. Instrumentarea studenților cu tehnici și procedee specifice prevenirii accidentelor în sport
7.2. Obiectivele specifice	1. Să contribuie la dezvoltarea și perfecționarea calităților motrice, în special la dezvoltarea forței, mobilității articulare și elasticității musculare; 2. Să asigure prevenirea și intervenția în caz de accidente artuclare și ligamentare 3. Să contribuie la autoasigurarea și prevenire accidentărilor sportive pe întreg corpul în mișcare, perfecționarea schemei corporale 4. Să dezvolte simțul corectitudinii mișcărilor și a ritmului atât a celor cu structură coordinativă simplă sau complexă.

8. Conținuturi (acolo unde este cazul)

8.1 Conținut Curs	Metode de predare	Observații
8.2 Bibliografie Curs		
8.3 Conținut Seminar	Metode de predare	Observații
1. Noțiuni generale din profilaxie, funcțiile, beneficiile și rolul profilaxiei sportive 2. Profilaxia leziunilor și traumatismelor sportive 3. Recuperarea medicală 4. Kinetoterapia de profilaxie 5. Accidentele sportive - cauze și măsuri de prim-ajutor 6. Argumente statistice și fiziologice privind efectele exercițiului fizic în profilaxia bolilor cardiovasculare 7.	Prelegere, interacțiune	
8.4 Bibliografie Seminar		
1. Cebanu S., Friptuleac Gr., 2006, Particularitățile igienice ale unor factori de risc din edificiile sportive de tip închis, în Sănătate publică, Economie și Management în medicină, nr. 3, p. 30-33. 2. ***Committee on Sports Medicine and Fitness, 1994, Medical Conditions Affecting Sports Participatio, în Pediatrics, Volume 94, Number 5, November p, 757-760. 3. Schneider S., Seither B., Tonges S., Schmitt H., 2006, Sport injuries: population based representative data on incidence, diagnosis, sequelae, and hight risk groups. British Journal of Sports Medicine, Apr; 40(4): 334-9. 4. Vuori I., 1995, La role du sport dans la societe y sante, socialisation, economie, Lisbon, 214 p. 5. Weaver NL., Marshall SW., Miller M.D., 2002, Preventing sports injuries: oportunities for intervention in youth athletics, Patient Education and Counseling. Mar, 46 (3): 199-204		
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 conținuturile sale, disciplina are un pronunțat caracter pragmatic, contribuind la formarea specialiștilor în domeniul educației fizice și sportului, încadrabili la nivel de: Unități ale Ministerului Educației Cercetării Tineretului și Sportului, Unități ale Federației „Sportul pentru Toți”, Ministerului Apărării, Asociații și cluburi sportive, Centre de sănătate, Destindere și petrecerea timpului liber, Centre de plasament, Fundații

10. Evaluare (acolo unde este cazul)

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală

10.1. Curs			
10.2. Seminar	Referate tematice realizate din bibliografia seminarului Studiu individual, realizarea unui eseu	Cv	50% 50%
10.3. Laborator			
10.4. Proiect			
10.5 Standard minim de performanță Participarea 80- % la orele de seminar Realizarea minim eseu tematic			

Titular
doctor Piscoi Georgeta
Lucia

Asistent
doctor Piscoi Georgeta
Lucia

DIRECTOR DEPARTAMENT
Conf.univ.dr. Corina Ramona
Dulceanu

DECAN
Prof. univ. dr. Vasile Liviu
ANDREI