

FIȘA DISCIPLINEI
ANUL UNIVERSITAR
2024- 2025

1. DATE DESPRE PROGRAM

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA DE MEDICINA SI FARMACIE DIN CRAIOVA
1.2 Facultatea	ASISTENTA MEDICALA
1.3 Departamentul	I
1.4 Domeniul de studii	SĂNĂTATE
1.5 Ciclul de studii ¹	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/Calificarea	BALNEOFIZIOKINETOTERAPIE ȘI RECUPERARE

2. DATE DESPRE DISCIPLINĂ

2.1 Denumirea disciplinei	TEHNICI DE KINETOTERAPIE PENTRU FORTA SI REZISTENTA MUSCULARA						
2.2. Codul disciplinei	BFKT3109						
2.3 Titularul activităților de curs	Gherghina Florin Liviu						
2.4 Titularul activităților de seminar	Gherghina Florin Liviu, Marcu Rahela						
2.5.Gradul didactic	Sef lucrari dr.						
2.6.Încadrarea (norma de bază/asociat)	Norma de bază						
2.7. Anul de studiu	III	2.8. Semestrul	I	2.9. Tipul disciplinei (conținut) ²⁾	DS	2.10. Regimul disciplinei (obligativitate) ³⁾	DI

3. TIMPUL TOTAL ESTIMAT (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	5	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	3
3.4 Total ore din planul de învățământ	70	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	42
Distribuția fondului de timp ore					
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					5
Examinări					5
Alte activități...consultații, cercuri studentesti					10
3.7 Total ore studiu individual	80				
3.9 Total ore pe semestru	150				
3.10 Numărul de credite ⁴⁾	6				

4. PRECONDIȚII (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Studentii trebuie să aibă cunoștințe solide de anatomie, fiziologie, masaj, evaluare în kinetologie
4.2 de competențe	Cunoasterea structurilor organelor și sistemelor organismului. Cunoasterea funcționării aparatelor și dispozitivelor medicale specifice. Cunoasterea modului de aplicare a ortezelor, protezelor sau altor dispozitive medicale. Capacitatea de a crea și proiecta dispozitive de facilitare și verificare a funcționalității articulare

5. CONDIȚII (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Sala de curs cop C -FMAM
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sala de lucrări practice Sala de Fiziokinetoterapie a UMF Craiova, etajul 2 Studentii vor aplica la stagiul practic noțiunile predate la curs. Ca urmare, se impune obligativitatea cunoașterii noțiunilor predate la cursurile anterioare. Aprofundarea cunoștințelor predate la curs se va face prin studiu individual. Stagiile vor fi interactive, cu implicarea directă a studentului, care are obligația să răspundă

	și să efectueze practic ceea ce i se solicită de către cadrul didactic (exemplu: efectuarea unei anamneze, recunoasterea unor semne clinice după examinarea pacienților). Respectarea regulilor de protecția muncii și conduită. Folosirea echipamentului specific (halat). Nu se tolerează înregistrarea, fotografierea și efectuarea de convorbiri telefonice/sms în timpul stagiului. Participarea la toate stagiile - este condiție pentru participarea la examenului practic
--	---

6. COMPETENȚELE SPECIFICE ACUMULATE⁶⁷⁾	
COMPETENȚE PROFESIONALE	<p>C1- revizuirea notiunilor generale, fundamentale despre anatomia, biomecanica și fiziologia aparatului locomotor, a sistemului muscular (bilantul muscular al principalele grupe musculare pe segmente - membre, torace și abdomen)</p> <p>C2- fundamentarea notiunii de tehnica de kinetoterapie în contextul cunostintelor de anatomie, fiziologie și biomecanica a aparatului neuro-mio-artrokinetic</p> <p>C3- notiuni generale despre forta musculara și rezistența generală / musculară</p> <p>C4- cunoasterea și deprinderea corectă a modului de alegere și performare a tehnicilor de kinetoterapie pentru menținerea și refacerea forței și rezistenței musculare, corespunzătoare fiecărui segment al corpului, și a organismului în general</p> <p>C5- particularitățile programelor de recuperare la pacienți, cu precizarea notiunilor fundamentale ale terapiei fizice</p>
COMPETENȚE TRANSVERSALE	<p>C6- importanța factorului uman în munca pe care o prestează</p> <p>C7- importanța și locul tehnicilor de kinetoterapie pentru forta și rezistența musculară în programele de recuperare;</p> <p>C8- particularitățile programelor de recuperare fundamentate pe tehnicile de kinetoterapie pentru forta și rezistența în diferite grupe de afecțiuni, ce urmează a fi aplicate corespunzător, fiecărui pacient, de către fiziokinetoterapeut.</p>

7. OBIECTIVELE DISCIPLINEI (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- revizuirea notiunilor generale, fundamentale despre anatomia, biomecanica și fiziologia aparatului locomotor, a sistemului muscular (bilantul muscular al principalele grupe musculare pe segmente - membre, torace și abdomen) - fundamentarea notiunii de tehnica de kinetoterapie în contextul cunostintelor de anatomie, fiziologie și biomecanica a aparatului neuro-mio-artrokinetic - notiuni generale despre forta musculară și rezistența generală / musculară - cunoasterea și deprinderea corectă a modului de alegere și performare a tehnicilor de kinetoterapie pentru menținerea și refacerea forței și rezistenței musculare, corespunzătoare fiecărui segment al corpului, și a organismului în general
7.2 Obiectivele specifice	- importanța și locul tehnicilor de kinetoterapie pentru forta și rezistența musculară în programele de recuperare; - particularitățile programelor de recuperare fundamentate pe tehnicile de kinetoterapie pentru forta și rezistența în diferite grupe de afecțiuni, ce urmează a fi aplicate corespunzător, fiecărui pacient, de către fiziokinetoterapeut.

8. CONȚINUTURI

8.1 Curs (unități de conținut)	Nr. ore
Tema 1: Notiuni introductive. Definierea termenilor - kinetoterapie, kinetologie, tehnici, forta, rezistenta musculara, tipul de forte la nivelul articulatiei.	2
Tema 2: Muschiul – elementul efector al miscarii (elementele morfofunctionale fundamentale). Sistemul efector motor – factorii determinanti ai miscarii, sursele energetice. Evaluarea musculara.	2
Tema 3: Tehnicile de kinetoterapie pentru mentinerea si cresterea fortei musculare. Substratul cresterii fortei musculare; exercitiul rezistiv; metodele si tehnicile de crestere a fortei musculare.	2
Tema 4: Rezistenta musculara – definitie, principalele aspecte kinetice corelate. Tehnicile de mentinere si crestere a rezistentei musculare.	2
Tema 5: Tehnicile si exercitiile de kinetoterapie de recuperare a fortei si rezistentei musculare pentru centura scapulara	2
Tema 6: Tehnicile si exercitiile de kinetoterapie de recuperare a fortei si rezistentei musculare pentru regiunea cotului.	2
Tema 7: Tehnicile si exercitiile de kinetoterapie de recuperare a fortei si rezistentei musculare pentru complexul mâinii.	2
Tema 8: Tehnicile si exercitiile de kinetoterapie de recuperare a fortei si rezistentei musculare pentru centura pelvina	2
Tema 9: Tehnicile si exercitiile de kinetoterapie de recuperare a fortei si rezistentei musculare pentru regiunea genunchiului.	2
Tema 10: Tehnicile si exercitiile de kinetoterapie de recuperare a fortei si rezistentei musculare pentru complexul piciorului.	2
Tema 11: Tehnicile si exercitiile de kinetoterapie de recuperare a fortei si rezistentei musculare pentru trunchi si abdomen	2
Tema 12: Implicatiile tehnicilor de mentinere si crestere a fortei si rezistentei musculare pentru exercitiile pliometrice.	2
Tema 13: Rezistenta musculara si capacitatea de efort.	2
Tema 14: Implicatiile tehnicilor de kinetoterapie pentru forta si rezistenta musculara în programele de recuperare ale controlului motor.	2
CONȚINUTUL LUCRĂRILOR PRACATICE: PROGRAMA ANALITICĂ	
LP1. Evaluarea musculara. Testingul muscular manual.	4
LP2. Deprinderea corecta a modului de realizare a contractiilor izometrice, izotona, izokinetica.	2
LP3. Deprinderea tehnicilor de mentinere si crestere a rezistentei musculare.	2
LP4. Deprinderea tehnicilor si exercitiilor kinetice de recuperare a fortei si rezistentei musculare pentru centura scapulara	4
LP5. Deprinderea tehnicilor si exercitiilor kinetice de recuperare a fortei si rezistentei musculare pentru regiunea cotului.	2
LP6. Deprinderea tehnicilor si exercitiilor kinetice de recuperare a fortei si rezistentei musculare pentru complexul mâinii.	2
LP7. Deprinderea tehnicilor si exercitiilor kinetice de recuperare a fortei si rezistentei musculare pentru centura pelvina.	4
LP8. Deprinderea tehnicilor si exercitiilor kinetice de recuperare a fortei si rezistentei musculare pentru regiunea genunchiului.	2
LP9. Deprinderea tehnicilor si exercitiilor kinetice de recuperare a fortei si rezistentei musculare pentru complexul piciorului.	4
LP10. Deprinderea tehnicilor si exercitiilor kinetice de recuperare a fortei si rezistentei musculare pentru trunchi si abdomen.	4
LP11. Exercițiile pliometrice – particularitatea de executie, indicatii.	4
LP12. Particularitatile programului kinetic aplicat pentru mentinerea / refacerea rezistenta musculare si a capacitatii de efort.	4

LP13. Integrarea tehnicilor de mentinere / refacere a fortei si rezistentei musculare în programele de recuperare ale controlului motor.	4
BIBLIOGRAFIE OBLIGATORIE <ol style="list-style-type: none"> 1. Potteiger J, American College of Sports Medicine. ACSM&#39;s Introduction to Exercise Science. 4th ed.LWW; April 11, 2023. 2. Muscolino JE. Kinesiology. 4th ed. Elsevier; January 23, 2023 3. McArdle W, Katch FI, Katch VL. Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance. LWW; April 5, 2023. 	
BIBLIOGRAFIE FACULTATIVĂ <ol style="list-style-type: none"> 1. Radák Z. The Physiology of Physical Training. 1st ed. Elsevier; 2018. 2. O&#39;Sullivan SB, Schmitz TJ, Fulk G, editors. Physical Rehabilitation. 7th ed. F. A. Davis Company; 2019. 3. Housh TJ. Introduction to Exercise Science. Routledge; 2017. 4. Vella M. Anatomy for Strength & Fitness Training: An Illustrated Guide to Your Muscles in Action.Design Originals; August 14, 2018. 	

9. COROBORAREA CONȚINUTURILOR DISCIPLINEI CU AȘTEPTĂRILE REPREZENTANȚILOR COMUNITĂȚII EPISTEMICE, ASOCIAȚIILOR PROFESIONALE ȘI ANGAJATORI REPREZENTATIVI DIN DOMENIUL AFERENT PROGRAMULUI

Discipline cu a caror programa analitica se coreleaza: anatomia omului, metode de explorare – evaluare kinetoterapie, metodologia de kinetoterapie, kinetoprofilaxie, electroterapie, hidrotermoterapie – balneologie, fiziologie.

10. REPERE METODOLOGICE

Forme de activitate	Tehnici de predare / învățare, materiale, resurse: expunere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte etc.
Curs	Se folosesc urmatoarele metode combinate: prelegerea, dezbaterea, problematizarea
Lucrari practice	Se folosesc urmatoarele metode combinate: Examinarea periodică a deprinderilor studenților, aplicații practice, studiu de caz, proiecte
Studiu individual	Studiul și descifrarea notițelor de curs; studiu după manual, suport de curs; studiul bibliografiei minimale indicate; documentare suplimentară în bibliotecă

11. PROGRAM DE RECUPERARE

Recuperări absențe	Nr. absențe care se pot recupera	Locul desfășurării	Perioada	Responsabil	Programarea temelor
	4	Sala de curs/ Sala de lucrări practice	Ultima saptamana a semestrului	Șef Lucrări dr. Gherghina Florin	În conformitatea cu tematica precizată
Program de consultații/ cerc științific studentesc	1 ore/saptamana/cadru didactic	Sala de curs/ Sala de lucrări practice	Saptamanal	Șef Lucrări dr. Gherghina Florin	În conformitatea cu tematica precizată și cu subiectele temelor de licență
Program pentru studenții slab pregătiți	2 ore/săptamana	Sala de curs/ Sala de lucrări practice	Notițe de curs (săpt. 1 și 3) Activități practice (săpt. 2 și 4)	Șef Lucrări dr. Gherghina Florin	Tema din saptamana respectiva

12. EVALUARE

Modalități de evaluare	Metode de evaluare (oral, testari, aplicație practică)	Pondere în nota finală	
		Evaluarea finală	60 %
Examen	<p>Evaluarea se va realiza în 3 etape:</p> <ul style="list-style-type: none"> • testarea periodică • examen practic • examen teoretic • toate etapele sunt obligatorii <p>Examenul practic precede examenul oral și se va desfășura în perioada aferentă verificărilor</p> <p>Susținerea examenului teoretic necesită obținerea notei minime (5) la examenul practic</p> <p>Prezentarea la examen este condiționată de prezența la lucrările practice și la curs;</p> <p>refacerea LP în condițiile prevăzute de regulamentul UMF și capitolul 11 din fișa disciplinei (sudentul are obligația de a cunoaște regulamentul UMF, inclusiv nr. legal de absente care pot fi refăcute la lucrările practice)</p> <p>Prezența la curs: conform Regulamentului UMF din Craiova și hotărârilor Senatului UMF din Craiova</p>	Examen practic	30 %
		Testarea periodică prin teste grilă	10 %
		Laborator	
Colocviu		Proiect	
		Prezență ⁵⁾	

13. PROGRAME DE ORIENTARE ȘI CONSILIERE PROFESIONALĂ

Programe de orientare și consiliere profesională (2 ore/lună)

Programare ore	Locul desfășurării	Responsabil
Ultima zi de vineri a fiecărei luni	Sala de Fiziokinetoterapie a UMF Craiova	Șef lucrări dr. Gherghina Florin Liviu

Data avizării în departament: septembrie 2024

Director departament,

Prof. Univ. Dr. Aurelia Enescu

Coordonator program de studii,

Prof. Univ. Dr. Dana Maria Albulescu

Responsabil disciplină,

Șef lucrări Dr. Florin Gherghina Liviu