

FIȘA DISCIPLINEI
ANUL UNIVERSITAR
2025- 2026

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 Ciclu de studii ¹	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/Calificarea	BALNEOFIZIOKINETOTERAPIE ȘI RECUPERARE/FIZIOTERAPEUT LICENȚIAT

2. DATE DESPRE DISCIPLINĂ

2.1 Denumirea disciplinei	MEDICINA SPORTIVĂ						
2.2. Codul disciplinei	BFKT3207						
2.3 Titularul activităților de curs	Gherghina Florin Liviu						
2.4 Titularul activităților de seminar	Gherghina Florin Liviu						
2.5. Gradul didactic	Sef lucrari						
2.6. Încadrarea (norma de bază/asociat)	Norma de bază						
2.7. Anul de studiu	III	2.8. Semestrul	II	2.9. Tipul disciplinei (conținut) ²⁾	DS	2.10. Regimul disciplinei (obligativitate) ³⁾	DO B

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	14
3.7 Examinări	2				
3.8 Total ore studiu individual	30				
Distribuția fondului de timp ore					7
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					7
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					6
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Tutoriat					-
Alte activități...consultații, cercuri studentesti					4
3.9 Total ore pe semestru (1 credit=30 ore)	60				
3.10 Numărul de credite	2				

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 corp C-dotată cu support logistic video
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 într-un spital. 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 practice.
--	--

6. COMPETENȚELE SPECIFICE ACUMULATE ^{6/7)}	
COMPETENȚE PROFESIONALE	C1- însusirea de notiuni legate de diagnosticul stării de sanatate, nivelului de dezvoltare fizică, al stării funcționale și capacității de efort; C2- înțelegerea teoretică a refacerii intra- și postefort, pregătirii biologice de concurs și recuperării complexe a sportivului;- cunoașterea factorilor ce influențează performanța sportivă; C3- dobândirea de cunoștințe în ceea ce privește optimizarea antrenamentului sportiv și dirijarea științifică a acestuia, optimizarea alimentației și medicației sportive; C4- înțelegerea practică a refacerii intra- și postefort, pregătirii biologice de concurs și recuperării complexe a sportivului; C5- însusirea indicațiilor și contraindicațiilor metodico-medicale și a condițiilor acordării avizului medico-sportiv.
COMPETENȚE TRANSVERSALE	C6- importanța factorului uman în munca pe care o prestează C7- capacitatea de a înțelege importanța acordării timpului necesar pregătirii profesionale și de a avea o atitudine corectă față de necesitatea performanței în munca pe care o prestează - abilitatea de a căuta și de a-și însuși noțiunile noi în domeniu C8- însușirea noțiunilor de muncă în grup, colaborare inter- și intradisciplinară

7.1 OBIECTIVELE DISCIPLINEI:

OBIECTIVUL GENERAL AL DISCIPLINEI:

- baze anatomice, fiziologice și biochimice ale efortului sportiv;
- relația componenta somatică – performanța sportivă;
- notiuni de bază în nutriția și farmacologia sportivă;
- metode de evaluare clinică și funcțională a sportivilor;
- obiective și mijloace de refacere intra- și postefort, pregătire biologică de concurs și recuperare complexă a sportivilor.

OBIECTIVELE SPECIFICE:

- cunoașterea factorilor ce influențează performanța sportivă;
- însusirea de notiuni legate de diagnosticul stării de sanatate, nivelului de dezvoltare fizică, al stării funcționale și capacității de efort;
- dobândirea de cunoștințe în ceea ce privește optimizarea antrenamentului sportiv și dirijarea științifică a acestuia, optimizarea alimentației și medicației sportive;
- înțelegerea teoretică și practică a refacerii intra- și postefort, pregătirii biologice de concurs și recuperării complexe a sportivului;
- însusirea indicațiilor și contraindicațiilor metodico-medicale și a condițiilor acordării avizului medico-sportiv.

7.2 REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII

Cunoștințe

- Să-și însușească notiuni legate de diagnosticul stării de sanatate și a capacității de efort a pacientului
- Să recunoască și să definească descriptiv și funcțional factorii ce influențează performanța sportivă;
- Să integreze cunoștințele teoretice și practice dobândite la disciplina de Medicină sportivă cu cele obținute de la alte discipline fundamentale și să le folosească ca platformă pentru instruirea clinică.

Aptitudini ● Să lucreze în echipă pentru a identifica elementele vasculare, nervoase și musculare ale capului și gâtului; ● Să utilizeze anatomia virtuală în perfecționarea cunoștințelor anatomice; ● Să știe să utilizeze tehnologia informației și comunicării; ● Să aibă inițiativă, să se implice în activitățile educative și științifice ale disciplinei.
Responsabilitate și autonomie ● Să învețe să recunoască o problemă atunci când se ivește și să ofere soluții responsabile pentru rezolvarea ei; ● Să recunoască și să aibă respect pentru diversitate și multiculturalitate; ● Să comunice oral și în scris cerințele, modalitatea de lucru, rezultatele obținute, să se consulte cu echipa; ● Să se implice în acțiuni de voluntariat, să cunoască problemele esențiale ale comunității; ● Să conștientizeze necesitatea studiului individual ca bază a autonomiei personale și a dezvoltării profesionale.

8. CONȚINUTURI

8.1 Curs (unități de conținut)	Nr. ore
Curs 1 Medicina sportiva, notiuni introductive. Bazele fiziologice ale activitatii fizice. Clasificarea tipurilor de efort	1
Curs 2 Modificari imediate si tardive induse de efort (cardio-vascular, respirator, neuromuscular, endocrino-metabolic, biochimic, hematologic)	1
Curs 3 Leziuni de parti moi în patologia sportiva: (contuzia, plaga, crampa musculara, contracturamusculara, leziunea musculara, miozita, mioentezita, entezita, tendinita, ruptura de tendon)	1
Curs 4 Leziuni osoase în patologia sportiva: (apofizita, periostita, fractura de stres). Principii de tratament si recuperare în leziunile musculo-scheletice din sport	1
Curs 5 Selectia medico-biologica si orientarea sportiva	1
Curs 6 Biotipul constitutional Deficiente fizice	1
Curs 7 Capacitatea de efort - baze fiziologice aerobe, anaerobe	1
Curs 8 Sindromul de adaptare la sportivi (altitudine medie, variatii termice si de fusuri orare)	1
Curs 9 Alimentatia sportiva (ratia de sustinere, refacere si concurs)	1
Curs 10 Medicatia efortului sportiv	1
Curs 11 Dopingul în sport	1
Curs 12 Pregatirea biologica de concurs	1
Curs 13 Forma sportiva si iesirea din forma. Oboseala, supraîncordarea supraantrenamentul	1
Curs 14 Refacerea post-efort Sindromul de adaptare la sportivi (altitudine medie, variatii termice si defusuri orare)	1
8.2 Lucrări practice (subiecte/teme)	
Nr. 1 Anamneza medico-sportiva Jurnalul de autocontrol	1
Nr. 2 Dirijarea medico-biologica a antrenamentului. Investigatii în efort specific	1
Nr. 3 Evaluarea capacitatii aerobe de efort (proba Astrand)	1
Nr. 4 Evaluarea capacitatii anaerobe de efort	1
Nr. 5 Evaluarea somatoscopica în practica medico-sportiva	1

Nr. 6	1
Evaluarea somatometrica în practica medico-sportiva	
Nr. 7	1
Dinamometria miotonometria	
Nr. 8	1
Evaluarea compozitiei corporale (metoda celor 5 plici de tesut adipos)	
Nr. 9	1
Fisa de nutritie si calculul ratiei alimentare	
Nr. 10	1
Proba Ruffier, proba Martinet, proba Flack	
Nr. 11	1
Evaluarea psihologica si neuromusculara a sportivului	
Nr. 12	1
Probe functionale respiratorii, cardio-vasculare, endocrino-metabolice în practica medicosportiva	
Nr. 13	1
Exercitiile terapeutice si electroterapia în recuperarea sportivului .	
Nr. 14	1
Metodologia exercitiilor fizice pentru cresterea fortei si rezistentei musculare, a capacitatii de efort a organismului	
BIBLIOGRAFIE OBLIGATORIE	
1. Madden C, Putukian M, McCarty E, Young C. Netter's Sports Medicine. 3rd ed.Elsevier; March 2022.	
2. Sovndal S. Cycling Anatomy. Human Kinetics Publishers; 2019.	
3. Miller TL. Endurance Sports Medicine. Springer; 2023.	
4. De Luigi AJ. Adaptive Sports Medicine. Springer; November 2022.	
5. Finoff H, Harrast. Sports Medicine. Springer Publishing Co Inc; 2021.	
BIBLIOGRAFIE FACULTATIVĂ	
1. Contreras B. Bodyweight Strength Training Anatomy. Human Kinetics Publishers; September 2013.	
2. Brukner P, Khan K, Clarsen B, Cools A, Crossley K, Hutchinson M, McCrory P,Bahr R, Cook J. Brukner & Khan's Clinical Sports Medicine: Injuries, Vol. 1.McGraw Hill Education; 2017.	
3. Reeser JC, Bahr R. Handbook of Sports Medicine and Science: Volleyball. Wiley;2017.	
4. Laning B. Sports Medicine and Athletic Performance. Syrawood Publishing House; 2018	

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

Discipline cu a caror programa analitica se coreleaza: anatomia omului, fiziologie, ortopedietraumatologie, medicina fizica si recuperare, medicina-interna, explorari functionale, farmacologie.

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, dezbateri, 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

	Nr. absențe care se pot recupera	Locul desfășurării	Perioada	Responsabil	Programarea temelor
Recuperări absențe	4 ore	Sala de curs/ Sala de lucrări practice	Ultima săptămâna din fiecare luna a semestrului II	Șef Lucrări Gherghina Florin	În conformitatea cu tematica precizată
Program de consultații/ cerc științific	1oră/săpt.	Sala de curs/ Sala de lucrări practice	Săptămânal Miercuri	Șef Lucrări Gherghina Florin	În conformitatea cu tematica precizată și cu subiectele temelor

studentesc					de licență
Program pentru studenții slab pregătiți	2 ore / săpt.	Sala de curs/ Sala de lucrări practice	Notițe de curs (săpt. 1 și 3) Activități practice (săpt. 2 și 4)	Șef Lucrări Gherghina Florin	
12. EVALUARE					
Tip de activitate	Forme de evaluare		Metode de evaluare	Pondere din nota finală	
Curs	Examenul practic precede examenul oral si se va desfasura in perioada aferenta verificarilor Susținerea examenului teoretic necesita obtinerea notei minime (5) la examenul practic Prezentarea la examen este condiționată de prezența la lucrările practice si la curs; Prezenta la curs: conform Regulamentului UMF din Craiova si hotararilor Senatului UMF din Craiova		Evaluarea finală	50%	
Lucrări practice	Evaluarea se va realiza în 3 etape: - testarea periodică prin teste grilă - examen practic – sala de kinetoterapie Spital Clinic Județean de Urgență Craiova - examen teoretic-test grilă; sala FAM toate etapele sunt obligatorii -refacerea LP in conditiile prevăzute de regulamentul UMF si capitolul 11 din fisa disciplinei (studentul are obligatia de a cunoaste regulamentul UMF, inclusiv nr. legal de absente care pot fi refăcute la lucrarile practice)		Examen practic	30%	
Verificările periodice				10%	
Evaluarea activității individuale				10%	
Standard minim de performanță -Cunoasterea terminologiei anatomice -Recunoașterea elementelor anatomice care alcătuiesc corpul uman și a relațiilor dintre ele			Minimum 50% la fiecare componentă a evaluării		
13. PROGRAME DE ORIENTARE SI 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	

Data avizării în departament: 18 septembrie 2025

**Director departament,
Prof. Univ. Dr. Aurelia Enescu**

**Coordonator program de studii,
Prof. Univ. Dr. Dana Maria Albulescu**

**Responsabil disciplină,
Sef lucrari Dr. Florin Gherghina Liviu**