

**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	<b>ASISTENȚĂ MEDICALĂ</b>
1.3 Departamentul	I
1.4 Domeniul de studii	SĂNĂTATE
1.5 Ciclul de studii <sup>1</sup>	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/Calificarea	BALNEOFIZIOKINETOTERAPIE ȘI RECUPERARE

**2. DATE DESPRE DISCIPLINĂ**

2.1 Denumirea disciplinei	<b>METODOLOGIE DE KINETOTERAPIE</b>						
2.2. Codul disciplinei	BFKT21210						
2.3 Titularul activităților de curs	Rodica Trăistaru						
2.4 Titularul activităților de seminar	Macovei-Moraru Mihaela, Caimac Danut						
2.5. Gradul didactic	Profesor universitar/Asistent universitar						
2.6. Încadrarea (norma de bază/asociat)	Norma de bază						
2.7. Anul de studiu	<b>II</b>	2.8. Semestrul	<b>I+II</b>	2.9. Tipul disciplinei (conținut) <sup>2)</sup>	<b>DS</b>	2.10. Regimul disciplinei (obligativitate) <sup>3)</sup>	<b>DI</b>

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	<b>3</b>	din care: 3.2 curs	<b>2</b>	3.3 seminar/laborator	<b>4</b>
3.4 Total ore din planul de învățământ	<b>28+56=84</b>	din care: 3.5 curs	<b>14+14=28</b>	3.6 seminar/laborator	<b>28+28=56</b>
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					<b>36</b>
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					<b>20</b>
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					<b>28</b>
Tutoriat					<b>1</b>
Examinări					<b>1</b>
Alte activități...consultații, cercuri studentesti					<b>5</b>
3.7 Total ore studiu individual	<b>91</b>				
3.9 Total ore pe semestru	<b>175</b>				
3.10 Numărul de credite <sup>4)</sup>	<b>7</b>				

**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	

**5. CONDIȚII** (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Sala curs – dotată cu suport logistic video - Spitalul Clinic Municipal Filantropia Craiova
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	Baza de reabilitare - Spitalul Clinic Municipal Filantropia Craiova Studentii vor aplica la stagiul practic noțiunile predate la curs. Ca urmare, se impune obligativitatea cunoașterii noțiunilor predate la cursurile anterioare. Respectarea regulilor de protecția muncii și conduită în baza de recuperare . Folosirea echipamentului specific (halat). 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 . Notificarea obligatorie a experiențelor practice de la seminar în caietul de stagiu. Nu se tolerează înregistrarea, fotografierea și efectuarea de convorbiri telefonice/sms în timpul stagiului.

<b>6. COMPETENȚELE SPECIFICE ACUMULATE<sup>67)</sup></b>	
<b>COMPETENȚE PROFESIONALE</b>	<p>C1. Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului și ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională</p> <p>C2. Utilizarea cunoștințelor de bază pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de concepte, situații, procese, proiecte etc. asociate domeniului</p> <p>C3. Aplicarea unor principii și metode de bază pentru rezolvarea de probleme/situații bine definite, tipice domeniului în condiții de asistență calificată</p> <p>C4. Utilizarea adecvată de criterii și metode standard de evaluare pentru a aprecia calitatea, meritele și limitele unor procese, programe, proiecte, concepte, metode și teorii</p> <p>C5. Elaborarea de proiecte profesionale cu utilizarea unor principii și metode consacrate în domeniu</p>
<b>COMPETENȚE TRANSVERSALE</b>	<p>C6. Autonomie și responsabilitate</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– dobândirea de repere morale, formarea unor atitudini profesionale și civice, care să permită studenților să fie corecți, onești, neconflictuali, cooperanți, înțelegători în fața suferinței, disponibili să ajute oamenii, interesați de dezvoltarea comunității;</li> <li>– să cunoască, să respecte și să contribuie la dezvoltarea valorilor morale și a eticii profesionale;</li> <li>– să învețe să recunoască o problemă atunci când se ivește și să ofere soluții responsabile pentru rezolvarea ei.</li> </ul> <p>C7. Interacțiune socială;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– să recunoască și să aibă respect pentru diversitate și multiculturalitate;</li> <li>– să aibă sau să învețe să-și dezvolte abilitățile de lucru în echipă;</li> <li>– să comunice oral și în scris cerințele, modalitatea de lucru, rezultatele obținute, să se consulte cu echipa;</li> <li>– să se implice în acțiuni de voluntariat, să cunoască problemele esențiale ale comunității.</li> </ul> <p>C8. Dezvoltare personală și profesională</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– să aibă deschiderea către învățarea pe tot parcursul vieții,</li> <li>– să conștientizeze necesitatea studiului individual ca bază a autonomiei personale și a dezvoltării profesionale;</li> <li>– să valorifice optim și creativ propriul potențial în activitățile colective;</li> <li>– să știe să utilizeze tehnologia informației și comunicării.</li> </ul>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<p>La finalizarea disciplinei studentul(a) va fi capabil(ă):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– să comunice cu pacientul într-un mod adecvat</li> <li>– să își exprime empatia pentru pacient</li> <li>– să se integreze într-un colectiv pentru a participa la îndeplinirea planului terapeutic</li> <li>– să își însușească un comportament etic și deontologic adecvat profesiei</li> <li>– să își dezvolte capacitatea de a aplica, rezolva, construi, elabora noțiuni și concepte</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<p>La finalizarea disciplinei studentul(a) va fi capabil(ă):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– să stăpânească cunoștințe despre substratul anatomic, fiziologic și fiziopatologic al mișcării</li> <li>– să înțeleagă teoretic și practic a modul de alcătuire al programelor de kinetoterapie de la tehnici și exerciții până la metode și folosirea tehnicilor de facilitare</li> <li>– să stăpânească noțiuni generale teoretice și practice cu privire la principalele metode de kinetoterapie</li> <li>– să stăpânească principalele obiective ale kinetoterapiei și a modului practic de îndeplinire a acestora</li> <li>– să integreze cunoștințele de la celelalte discipline</li> </ul>

### **8. CONȚINUTURI**

<b>8.1 Curs (unități de conținut)</b>	Nr. ore
<b>Curs 1</b>	<b>1</b>
Kinetoterapia- definiție, terminologie, istoric	
<b>Curs 2</b>	<b>1</b>
Locomoția- evoluția loomoției, poziția bipeda, clasificarea miscarilor	
<b>Curs 3</b>	<b>1</b>
Bazele fizice ale kinetoterapiei- forța și mișcare, gravitație, sprijin, echilibru	

<b>Curs 4</b>	<b>1</b>
Masini simple- pârghiile, scripetii, planul inclinat	
<b>Curs 5</b>	<b>1</b>
Testarea clinica musculo-articulara- testitul articular: generalități, modalitățile de măsurare, reguli generale ale tehnicii testitului articular	
<b>Curs 6</b>	<b>1</b>
Testarea clinica musculo-articulara- testitul muscular: generalități, reguli generale ale tehnicii testitului muscular, cotearea testitului muscular	
<b>Curs 7</b>	<b>1</b>
Bazele anatomice ale kinetoterapiei- articulatia, mușchiul striat, nervul	
<b>Curs 8</b>	<b>1</b>
Bazele fiziogice si fiziopatologice ale kinetoterapiei- articulatia, mușchiul, complexul nerv-muschi, nervul	
<b>CURS 9</b>	<b>1</b>
Clasificarea tehnicilor kinetoterapeutice	
<b>CURS 10</b>	<b>1</b>
Tehnici anakinetice- imobilizarea, posturarea	
<b>CURS 11</b>	<b>1</b>
Mobilizarea pasivă- efecte, condiții de realizare, modalități tehnice	
<b>Curs 12</b>	<b>1</b>
Mobilizarea activa reflexă si mobilizarea activa voluntară, modalitățile tehnice de mobilizare activa voluntară	
<b>CURS 13</b>	<b>1</b>
Tehnici kinetice statice- contractia musculara izometrica, relaxarea musculara	
<b>CURS 14</b>	<b>1</b>
Exercițiul fizic terapeutic - structura, exemple, principii de execuție, poziția de start si promovarea mișcării	
<b>Curs 15</b>	<b>1</b>
Tipurile de contractie musculara	
<b>Curs 16</b>	<b>1</b>
Elemente facilitatorii proprioceptive, exteroceptive si combinate	
<b>Curs 17</b>	<b>1</b>
Metode de kinetoterapie- definiție, exemple	
<b>Curs 18</b>	<b>1</b>
Metoda Kabat - descriere, scheme, principii de aplicare; metoda bobath	
<b>Curs 19</b>	<b>1</b>
Metode speciale - mecanoterapia, scripetoterapia, gunthrie smith, suspensoterapia, terapia ocupationala, hidrokinetoterapia, gimnastica aerobica	
<b>Curs 20</b>	<b>1</b>
Relaxarea- curentul oriental, curentul psihologic, curentul fiziologic (jacobson)	
<b>Curs 21</b>	<b>1</b>
Corectarea posturii si aliniamentului corpului- alinierea coloanei cervicale, alinierea coloanei toracale si a centurii scapulare, alinierea coloanei lombare si a bazinului	
<b>Curs 22</b>	<b>1</b>
Creșterea mobilitatii articulare-redoarea, limitarea amplitudinii de miscare, modalitățile de refacere a amplitudinii de miscare	
<b>Curs 23</b>	<b>1</b>
Creșterea forței musculare- substratul creșterii forței musculare, exercițiul rezistiv, metode de creștere a forței musculare	
<b>Curs 24</b>	<b>1</b>
Creșterea rezistentei musculare	
<b>Curs 25</b>	<b>1</b>

Creșterea coordonării, controlului și echilibrului	
<b>Curs 26</b>	<b>1</b>
Antrenamentul la efort	
<b>Curs 27</b>	<b>1</b>
Reeducarea sensibilității	
<b>Curs 28</b>	<b>1</b>
Reeducarea respiratorie	
<b>BIBLIOGRAFIE OBLIGATORIE</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tudor Sbenghe. Kinesiologie. Știința mișcării. Editura Medicală, București, 2009.</li> <li>2. Adrian Bighea. Kinetoterapie- note de curs (CD- ROM). Craiova, 2013.</li> <li>3. Rodica Traistaru, Roxana Popescu. Kinetoterapia pentru forța și rezistența în practica medicală. Editura Universitară Craiova, 2007.</li> <li>4. Iulia-Rahela Marcu, Rodica Traistaru. Obiectivele de bază ale kinetologiei. Editura SITECH, Craiova, 2020.</li> </ol>	
<b>BIBLIOGRAFIE OPȚIONALĂ</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Braddom R. Physical Medicine and Rehabilitation, Forth Edition, Ed. Elsevier, 2010.</li> <li>6. Functional Exercise and Rehabilitation: The Neuroscience of Movement, Pain and Performance, Crossley James, 2021</li> </ol>	
<b>CONȚINUTUL LUCRĂRILOR PRACTICE: PROGRAMĂ ANALITICĂ</b>	
F1. LP1. Alcătuirea unui serviciu de kinetoterapie; noțiuni de protecție a muncii și protecția pacienților împotriva unor accidente	2
F1. LP 2. Tipurile de mișcări	2
F1. LP3. Mașini simple în sala de kinetoterapie- pârgăile, scripetii, planul înclinat	2
F1. LP4. Testingul articular- modalitățile de măsurare, reguli generale ale tehnicii testingului articular, goniometrul, aplicație practică	4
F1. LP 5. Testingul muscular- reguli generale ale tehnicii testingului muscular, cotarea, aplicație practică	2
F1. LP6. Tehnici anakinetice- imobilizarea, posturarea	2
F1. LP7. Mobilizarea pasivă- efecte, condiții de realizare, modalitățile tehnice	2
F1. LP8. Mobilizarea activă reflexă și mobilizarea activă voluntară, modalitățile tehnice de mobilizare activă voluntară	2
F1. LP9. Tehnici kinetice statice- contractia musculară izometrică, relaxarea musculară	2
F1. LP10. VERIFICAREA CUNOȘTINȚELOR ACUMULATE	2
F1. LP11. Exercițiul fizic terapeutic-structural, exemple, principii de execuție, poziția de start și promovarea mișcării	2
F1. LP12. Tipurile de contractie musculară	2
F1. LP13. Elementele facilitatorii proprioceptive, exteroceptive și combinate	2
F1. LP14. Metoda Kabat - scheme	4
F1. LP15. Metoda Bobath	2
F1. LP16. Metode speciale de kinetoterapie - scripetoterapia, suspensoterapia, mecanoterapia etc.	4
F1. LP17. Relaxarea- Metoda Jacobson	2
F1. LP18. Corectarea posturii și aliniamentului corpului- exerciții de aliniere a coloanei cervicale, coloanei toracale și a centurii scapulare, coloanei lombare și a bazinului	4
F1. LP 19. Refacerea mobilității articulare- redoarea, limitarea amplitudinii de mișcare, stretchingul, mobilizări, manipulări	4
F1. LP 20. Exercițiul fizic rezistiv, creșterea forței musculare prin contractii izometrice, izotonice, body-building, creșterea rezistenței musculare	6
F1. LP 21. VERIFICAREA CUNOȘTINȚELOR ACUMULATE	2
F1. LP 22. Exerciții de coordonare, control și echilibru	2
F1. LP 23. Antrenamentul la efort- testul master, cicloergometrul, toleranța la efort	2
F1. LP 24. Exerciții de reeducare a sensibilității	2
F1. LP 25. Reeducarea respiratorie-posturarea, exerciții, gimnastica de corectare	2
<b>BIBLIOGRAFIE OBLIGATORIE</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tudor Sbenghe. Kinesiologie. Știința mișcării. Editura Medicală, București, 2009.</li> <li>2. Adrian Bighea. Kinetoterapie- note de curs (CD- ROM). Craiova, 2013.</li> <li>3. Rodica Traistaru, Roxana Popescu. Kinetoterapia pentru forța și rezistența în practica medicală. Editura Universitară Craiova, 2007.</li> <li>4. Iulia-Rahela Marcu, Rodica Traistaru. Obiectivele de bază ale kinetologiei. Editura SITECH, Craiova,</li> </ol>	

2020.	
<b>BIBLIOGRAFIE OPȚIONALĂ</b>	
5. Braddom R. Physical Medicine and Rehabilitation, Forth Edition, Ed. Elsevier, 2010.	
6. Functional Exercise and Rehabilitation: The Neuroscience of Movement, Pain and Performance, Crossley James, 2021	

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

- Disciplina de Metodologia de kinetoterapie este o disciplină fundamentală, obligatorie pentru balneo- fizio- kinetoterapeuți.
- Cunoștințele, deprinderile practice și atitudinile învățate la această disciplină ofera baza de studiu pentru stabilirea diagnosticului de deficit functional, care este esențial pentru programarea obiective de etapa si alegerea mijloacelor terapeutice specifice recuperării medicale.

### 10. REPERE METODOLOGICE

Forme de activitate	Tehnici de predare / învățare, materiale, resurse: <b>expunere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte etc.</b>
Curs	Se folosesc următoarele metode combinate: <b>prelegerea, dezbateră, problematizarea</b>
Lucrari practice	Se folosesc următoarele metode combinate: <b>aplicații practice, studiu de caz, proiecte</b>
Studiu individual	Înainte de fiecare curs și a fiecărei lucrari practice

### 11. PROGRAM DE RECUPERARE

	Nr. absențe care se pot recupera	Locul desfășurării	Perioada	Res-ponsabil	Programarea temelor
Recuperări absențe	3	Sala FAM	Ultima lună a semestrului	Indrumător grupă	Lucrări practice: Cronologic, max. 1 temă/zi <b>Maximul absente nemotivate recuperabile: 20%</b> <b>Refacerea absențelor nemotivate</b> conform regulamentului se va face în regim de taxă, al cărei quantum va fi stabilit anual de către Senat. Refacerea absențelor este obligatorie, indiferent de motiv și constituite o condiție obligatorie care trebuie îndeplinită pentru prezentarea la examen, indiferent de sesiune. Sunt scutite de la plata taxelor un număr de 3 absențe nemotivate per disciplină.
Program de consultații/ cerc științific studențesc	2 ore/ saptamana/ cadru didactic	Sala curs	Saptamanal	Indrumător ul de grupă Seful de disciplina	În raport cu solicitările studenților. Se urmăresc temele propuse la începutul fiecărui semestru. Interval orar recomandat: in cursul semestrului, miercuri: 13-14.
Program pentru studenții slab pregătiți	2 ore/ săptămana	Sala curs		Indrumător ul de grupă Seful de disciplina	Tema din saptamana respectiva

### 12. EVALUARE

Modalități de evaluare	Metode de evaluare (oral, testari, aplicație practică)	Pondere în nota finală	
		Evaluarea finală	60 %
Examen	Evaluarea se va realiza în 3 etape: • testarea periodică prin teste grilă • examen practic	Examen practic	30 %
		Testarea periodică prin teste grilă	10 %

	<ul style="list-style-type: none"> <li>examen teoretic</li> </ul> <p>toate etapele sunt obligatorii          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;          refacerea LP in conditiile prevăzute de regulamentul UMF si capitolul 11 din fisa disciplinei (<b>sudentul are obligatia de a cunoaste regulamentul UMF, inclusiv nr. legal de absente care pot fi refăcute la lucrările practice</b>)          Prezentă la curs: conform Regulamentului UMF din Craiova si hotararilor Senatului UMF din Craiova</p>		
Colocviu		Laborator	
		Proiect	
		Prezență <sup>5)</sup>	
<b>13. PROGRAME DE ORIENTARE SI CONSILIERE PROFESIONALĂ</b>			
<b>Programe de orientare și consiliere profesională (2 ore/lună)</b>			
<b>Programare ore</b>	<b>Locul desfășurării</b>	<b>Responsabil</b>	
Ultima zi de vineri a fiecărei luni	sala FAM	Îndrumătorul de grupă și șeful de disciplină	

**Data avizării în departament: septembrie 2024**

**Șef de departament,  
Prof. univ. Dr. Aurelia Enescu**

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

**Titular disciplină,  
Prof. univ. dr. Rodica Trăistaru**

Notă:

- Ciclul de studii - se alege una din variantele: L (licență)/ M (master)/ D (doctorat).
- Tip (conținut) - se alege una din variantele:
  - pentru nivelul de licență: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară);
  - pentru nivelul de master: DA (disciplină de aprofundare)/ DS (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată).
- Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă).
- Un credit este echivalent cu 25 – 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).
- Se poate acorda o bonificație pentru prezență.
- Din cele 5 competențe profesionale (cele care se trec în foaia matricolă) se aleg cele în care se încadrează disciplina.
- Competențele transversale sunt în număr de 3 și se notează de la C6 - C8: C6. Autonomie și responsabilitate; C7. Interacțiune socială; C8. Dezvoltare personală și profesională