

FIȘA DISCIPLINEI
pentru anul universitar 2025/26

Aprobat prin decizia Consiliului
Facultății nr. 99/2025.09.09

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Sapientia din Cluj-Napoca
1.2. Facultatea/ DPPD	Facultatea de Științe ale Vieții și Sport din Sfântu Gheorghe
1.3. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.4. Ciclul de studii	Licență (BSc)
1.5. Programul de studiu	Sport și performanță motrică
1.6. Calificarea	Licențiat în educație fizică și sport

2. Date despre disciplină

2.0. Departamentul				Științe ale Vieții			
2.1. Denumirea disciplinei				Refacerea și recuperarea în sporturi de performanță			
2.2. Tipul activității				Asistat integral	Asistat parțial:		Neasistat
2.3. Titularul disciplinei /Titularul cursului				dr. Szabó József			
2.4. Titularul(ii) activităților de			seminar	drd. Farkas Hunor-Pál			
			laborator				
			proiect				
2.5. Anul de studiu	II	2.6. Semestrul	4	2.7. Forma de verificare	E	2.8. Tipul disciplinei	DI
2.9. Categoria formativă	DS	2.10 Categoria disciplinei	-	2.11. Codul disciplinei	SBSS0161		

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	3	Din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar / laborator/ proiect/ practică	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	Din care: 3.5. curs	28	3.6. seminar/ laborator/ proiect/ practică	14
3.7. Numărul de puncte de credit conform planului de învățământ					4
3.8. Total ore pe semestru					100
3.9. Total ore studiu individual					58
3.10. Distribuția fondului de timp pentru studiu individual:					ore

a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	25
b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
c) Pregătire seminarii /laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	9
d) Tutoriat	-
e) Examinări	4
f) Alte activități:	-

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu este cazul
4.2. de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 30 locuri, calculator și videoproiector
5.2. De desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului/practicii	Sală de sport cu aparatură adecvată

6. Competențele specifice acumulate

Cunoștințe	Studentul/Absolventul explică și descrie noțiunile fundamentale de anatomie, biomecanică și fiziologie, a fundamentelor bio-mecanice și comportamentale ale activităților motrice, în scopul utilizării eficiente pentru gestionarea efortului fizic sportiv.
Aptitudini	Studentul/Absolventul: 2.1. Identifică structuri anatomice ale organismului uman și relațiile cu funcțiile acestora. 2.2. Prezintă acțiunile diferitelor grupe musculare și parametrii de mișcare. 2.3. Caracterizează efortul fizic în funcție de particularitățile somato-funcționale, motrice și psihice ale organismului uman.
Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul: 2.1.1. Argumentează rolul aparatelor și sistemelor corpului uman în efectuarea actelor și acțiunilor motrice. 2.2.1. Recunoaște parametrii de mișcare ai acțiunilor motrice. 2.3.1. Stabilește parametrii efortului fizic în funcție de obiectivele de instruire.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	● Cursul își propune aprofundarea noțiunilor legate de antrenamentul de refacere parte componentă a antrenamentului sportiv. Dirijarea științifică a antrenamentului sportiv implica în condițiile actuale din performanța sportivă completarea obligatorie a mijloacelor de creștere a capacităților motrice cu mijloace care completează refacerea spontană a organismului, fără de care nu este posibilă desfășurarea unui antrenament sustinut. Cunoașterea mijloacelor și metodelor de recuperare constituie obiectivul părții a doua a cursului care oferă noțiuni importante legate de leziunile de suprasolicitare și accidentările care survin frecvent în sportul de performanță
7.2. Obiectivele specifice	● Se vor întocmi și demonstra practic planuri ale antrenamentului de refacere în funcție de 3 caracteristicile efortului sportiv. Se vor întocmi programe de recuperare pentru principalele afecțiuni întâlnite în patologia sportivului.

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Fond de timp alocat / Observații
Importanța refacerii pentru activitatea sportivă.	Prelegere interactivă	4 ore
Considerații teoretice privind activitatea motrică în sport		4 ore
Mijloacele de refacere în sport		4 ore
Restabilirea capacității de lucru după diferite tipuri de activități musculare.		2 ore
Tensiunea musculară - refacere prin stretching.		2 ore
Refacerea după antrenamente și competiții.		4 ore
Individualizarea refacerii pe ramuri sportive.		4 ore
Evitarea supraantrenamentului în activitatea sportive.		4 ore
Accelerarea refacerii capacității de efort în activitatea sportive.		1 oră

Bibliografie

1. Alexandrescu C. - Rația alimentară a sportivului, în „Cultură fizică și Sport”, 3, București 1963
2. Alexandrescu C. - Regimul de viață al sportivului, București, 1964
3. Crăciun E., Epuran GH. - Alimentația sportivului, București.1956.
4. Iakovlev N. N., - Regimul și alimentația sportivului în perioada de antrenament și concursuri, București. 1959.
5. Zbenghe T - Bazele teoretice și practice ale kinetoterapiei, Editura Medicală, 1999.
6. Sidenco E. L. - Bilantul articular și muscular, Editura A.P.P. București, 1999.
7. Nica A. S. - Compendiu de medicină fizică și recuperare, Editura Universitară „Carol Davila”, București, 1998.

8.2. Seminar	Metode de predare	Fond de timp alocat/ Observații
Rolul refacerii în activitatea sportivă	Prelegere interactivă	1 oră
Rolul refacerii în sport		1 oră
Metode de refacere folosite în sport		1 oră
Considerații fizilologice		2 ore
Individualizarea refaceri pe ramuri sportive		1 oră
Refacerea în: Atletism		1 oră
Refacerea în: Jocuri sportive		1 oră
Refacerea în: Box, Haltere și Lupte, Judo		1 oră
Refacerea în: Înot		1 oră
Refacerea în: Schi		1 oră
Refacerea în: Gimnastică		1 oră
Refacere în: Hochei		1 oră
Programe de refacere specifice activității sportive		1 oră

Bibliografie

1. Kiss I. - Fiziokinetoterapia și recuperarea medicală, Editura Medicală, 1999.
2. Gh. Dumitru - Fiziologia educației fizice și sportului, Ovidius University Press, Constanța, 1998
3. Gh. Dumitru - Glucidele și efortul fizic, Editura Muntenia, Constanța, 2003
4. Zbenghe T. - Kinetologie profilactică, terapeutică și de recuperare, Editura Medicală 1987.
5. Dragan I., Eremia N., Petrescu D, Bendiu P., Untea G. - Masaj-Automasaj (Refacere-Recuperare), Editura Cucuteni, București 1995.
6. Dragan I. - Medicina Sportivă, Editura Medicală, București 2002.
7. Nica A. S - Recuperare Medicală, Editura Universitară „Carol Davila”, București, 2004.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Disciplina răspunde prin conținuturi, cerințelor reprezentanților comunității, asociațiilor profesionale și a angajatorilor, aspect dovedit prin fișa disciplinei.

10. Evaluare

A. Condiții de îndeplinit pentru prezentarea la evaluare:

B. Criterii, metode și ponderi în evaluare:

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare orală	60%

10.5.	Seminar	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare	Notare curentă	40%
10.6. Standard minim de performanță				
Punctajul să reprezinte o notă de promovare (minim 5)				

Data completării Semnătura titularului disciplinei Semnătura titularului/rilor de aplicații

29.08.2025 conf. univ. dr. Szabó József drd. Farkas Hunor-Pál

Data avizării în departament Semnătura directorului de departament

03.09.2025 șef lucr. dr. Csiszér Levente

Semnătura responsabilului programului de studii

conf. univ. dr. Freyer Gyula - Tamás