

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 Ciclul de studii ¹	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/Calificarea	BALNEOFIZIOKINETOTERAPIE ȘI RECUPERARE/FIZIOTERAPEUT LICENTAT

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						
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	I	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	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
3.7 Examinări	5				
3.8 Total ore studiu individual	105				
Distribuția fondului de timp ore					30
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					-
Alte activități...consultații, cercuri studentesti					15
3.9 Total ore pe semestru (1 credit=30 ore)	180				
3.10 Numărul de credite	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 functionarii aparatelor si 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 -FAM
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 directa 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 ACUMULATE ⁶⁾⁷⁾	
COMPETENȚE PROFESIONALE	C1- revizuirea notiunilor generale, fundamentale despre anatomia, biomecanica si fiziologia aparatului locomotor, a sistemului muscular (bilantul muscular al principalele grupe musculare pe segmente - membre, torace si abdomen) C2- fundamentarea notiunii de tehnica de kinetoterapie în contextul cunostintelor de anatomie, fiziologie si biomecanica a aparatului neuro-mio-artrokinetic C3- notiuni generale despre forta musculara si rezistenta generala / musculara C4- cunoasterea si deprinderea corecta a modului de alegere si performare a tehnicilor de kinetoterapie pentru mentinerea si refacerea fortei si rezistentei musculare, corespunzatoare fiecarui segment al corpului, si a organismului în general C5- particularitatile programelor de recuperare la pacienti, cu precizarea notiunilor fundamentale ale terapiei fizice
COMPETENȚE TRANSVERSALE	C6- importanța factorului uman în munca pe care o prestează C7- importanta si locul tehnicilor de kinetoterapie pentru forta si rezistenta musculara în programele de recuperare; C8- particularitatile programelor de recuperare fundamentate pe tehnicile de kinetoterapie pentru forta si rezistenta în diferite grupe de afectiuni, ce urmeaza a fi aplicate corespunzator, fiecarui pacient, de catre fiziokinetoterapeut.

7.1 OBIECTIVELE DISCIPLINEI:

- revizuirea notiunilor generale, fundamentale despre anatomia, biomecanica si fiziologia aparatului locomotor, a sistemului muscular (bilantul muscular al principalele grupe musculare pe segmente - membre, torace si abdomen) - fundamentarea notiunii de tehnica de kinetoterapie în contextul cunostintelor de anatomie, fiziologie si biomecanica a aparatului neuro-mio-artrokinetic - notiuni generale despre forta musculara si rezistenta generala / musculara - cunoasterea si deprinderea corecta a modului de alegere si performare a tehnicilor de kinetoterapie pentru mentinerea si refacerea fortei si rezistentei musculare, corespunzatoare fiecarui segment al corpului, si a organismului în general

OBIECTIVELE SPECIFICE:

- importanta si locul tehnicilor de kinetoterapie pentru forta si rezistenta musculara în programele de recuperare; - particularitatile programelor de recuperare fundamentate pe tehnicile de kinetoterapie pentru forta si rezistenta în diferite grupe de afectiuni, ce urmeaza a fi aplicate corespunzator, fiecarui pacient, de catre fiziokinetoterapeut.

7.2 REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII

Cunoștințe

- Să recunoască și să definească descriptiv și funcțional elementele osoase, musculare, nervoase și vasculare de la nivelul capului și gâtului;
- Să recunoască și să definească descriptiv și funcțional elementele sistemului nervos central;
- Să integreze cunoștințele teoretice si practice dobândite la disciplina de Anatomie 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
Tema 1: Noțiuni introductive. Definirea 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
8.2 Lucrări practice (subiecte/teme)	
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	4

complexul piciorului.	
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 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 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

	Nr. absențe care se pot recupera	Locul desfășurării	Perioada	Responsabil	Programarea temelor
Recuperări absențe	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 studențesc	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			
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 FMAM 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 Liviu	

Data avizării în departament: 18 septembrie 2025

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

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

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