



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1.	UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE “CAROL DAVILA”
1.2.	FACULTATEA DE MEDICINĂ
1.3.	DEPARTAMENTUL 9 CLINIC
1.4.	DISCIPLINA MEDICINĂ SPORTIVĂ
1.5.	DOMENIUL DE STUDII: SĂNĂTATE
1.6.	CICLUL DE STUDII: LICENȚĂ
1.7.	PROGRAMUL DE STUDII: MEDICINĂ

2. Date despre disciplină

2.1.	Denumirea disciplinei din planul de învățământ: MEDICINĂ SPORTIVĂ APLICATĂ				
2.2.	Codul disciplinei: DO I 14 S2M				
2.3.	Tipul disciplinei (DE/DS/DC): DS				
2.4.	Regimul disciplinei (DOB/DOP/DFA):DOP				
2.5.	Titularul activităților de curs: Ș.L. DR. ADELA CARAMOCI				
2.6.	Titularul activităților de seminar: Ș.L. DR. ADELA CARAMOCI				
2.7. Anul de studiu	I	2.8. Semestrul	II	2.9. Tipul de evaluare (E/C)	C

3. Timpul total estimat (ore/semestru de activitate didactică și de pregătire/studiu individual)

I. Pregătire universitară (predare, aplicare practică, evaluare)						
3.1. Nr ore pe săptămână	4	din care:	3.2. curs	2	3.3. seminar/ laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	din care:	3.5. curs	14	3.6. seminar/ laborator	14
Evaluare (nr. ore) : 4						
II. Pregătire/studiu individual						
Distribuția fondului de timp						ore
Studiu al suporturilor de curs, al manualelor, al cărților, studiu al bibliografiei minimale recomandate						1
Documentare suplimentară în bibliotecă, documentare prin intermediul internetului						1
Desfășurare a activităților specifice de pregătire pentru proiect, laborator, întocmire de teme, referate						1
Pregătire pentru prezentări sau verificări, pregătire pentru examinarea finală						1
Consultații						
Alte activități						
3.7. Total ore de studiu individual						4
3.9. Total ore pe semestru (3.4.+ 3.7.)				60		
3.10. Numărul de credite				2		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Sala de curs cu videoproiector Acces la internet
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului	Sala de curs cu videoproiector Acces la internet

6. Rezultatele învățării*

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
C1. Descrierea bazelor fiziologice și biochimice ale efortului aerob și anaerob și a adaptărilor organismului la solicitări fizice.	A1. Aplicarea protocolului de evaluare medico-sportivă și realizarea avizului de aptitudine.	RA1. Gestionarea independentă a procesului de evaluare medico-sportivă, cu asumarea deciziilor clinice și etice.
C2. Explicarea mecanismelor cardiace implicate în cordul sportiv și identificarea factorilor de risc pentru moartea subită în sport.	A2. Executarea testărilor funcționale: determinarea VO ₂ max, parametrii anaerobi, spiroergometrie.	RA2. Planificarea și coordonarea intervențiilor de antrenament și refacere, în colaborare cu echipa multidisciplinară.
C3. Enumerarea principiilor de dirijare medicală a efortului și clasificarea tipurilor de antrenament.	A3. Interpretarea ECG-ului de repaus și a altor investigații paraclinice la sportivi.	RA3. Manifestarea responsabilității profesionale în prevenirea riscurilor cardiovasculare și metabolice asociate sportului.
C4. Definirea metodelor de refacere post-efort, a principiilor nutriției sportive și a particularităților sindromului RED-S.	A4. Realizarea somatometriei și utilizarea biomarkerilor pentru identificarea supraantrenamentului.	RA4. Colaborarea activă în echipe multidisciplinare pentru managementul integrat al sportivilor.
C5. Clasificarea tipurilor de medicație energogenă și de refacere și recunoașterea limitelor etice și legale.	A5. Prescrierea exercițiului fizic și adaptarea dietei de refacere la sportivi.	RA5. Respectarea eticii medicale și sportive prin aplicarea corectă a reglementărilor antidoping.
C6. Identificarea principalelor traumatisme sportive și explicarea metodelor de prevenție și recuperare.	A6. Gestionarea cazurilor de traumatisme ale țesuturilor moi și elaborarea planurilor de recuperare.	RA6. Asumarea responsabilității pentru siguranța sportivilor și coordonarea procesului de recuperare.
C7. Enumerarea substanțelor dopante și explicarea efectelor negative asupra sănătății și eticii sportive.	A7. Utilizarea corectă a procedurilor pentru acordarea scutirii de uz terapeutic.	RA7. Promovarea unui comportament etic și implicarea în prevenirea dopajului în sport.

7. Obiectivele disciplinei (corelate cu rezultatele învățării)

7.1. Obiectivul general	Înțelegerea fiziologiei și fiziopatologiei efortului fizic în context sportiv. Dezvoltarea abilităților de evaluare medicală și de testare a capacității fizice a sportivilor. Furnizarea îndrumării medicale adecvate pentru sportivi pentru a maximiza
-------------------------	--

	performanța și a preveni leziunile. Înțelegerea și aplicarea principiilor nutriției și recuperării în sport. Promovarea eticii și prevenirii dopajului în sport.
7.2. Obiective specifice	Realizarea avizului medico-sportiv pentru sportivi, inclusiv evaluarea medicală completă și stabilirea eligibilității pentru participarea la competiții sportive. Evaluarea medicală a sportivilor, interpretarea ECG-urilor, evaluarea compoziției corporale și gestionarea leziunilor. Dezvoltarea competențelor de prescriere a programelor de exerciții fizice personalizate pentru sportivi, pentru a promova sănătatea și a preveni sedentarismul. Identificarea și gestionarea potențialelor riscuri pentru sănătate și integritatea sportivilor în legătură cu dopajul. Interpretarea testelor și evaluărilor medicale pentru a ghida antrenamentul și recuperarea sportivilor. Evaluarea și implementarea protocolului de testare a parametrilor de performanță anaerobă. Calcularea consumului maxim de oxigen (VO2 max) Interpretarea și gestionarea indicatorilor biologici Managementul și prescrierea dietei de refacere și a regimurilor alimentare specifice sportivilor de performanță. Evaluarea sportivilor pentru a determina potențialul lor de performanță și siguranța participării la anumite activități. Dezvoltarea abilităților de consiliere și comunicare pentru a lucra cu sportivii în vederea îmbunătățirii performanțelor lor și a stării de sănătate.

8. Conținuturi

8.1. Curs MEDICINA SPORTIVĂ APLICATĂ	Metode de predare	Observații
Curs 1 DIRIJAREA MEDICALĂ A EFORTULUI FIZIC	Expunerea interactivă a materialului de curs •Mijloace multi media •Prezentări power point •Filme didactice	1 ora
Curs 2 BAZE FIZIOLOGICE ȘI BIOCHIMICE ALE EFORTULUI AEROB		1 ora
Curs 3 BAZE FIZIOLOGICE SI BIOCHIMICE ALE EFORTULUI ANAEROB		1 ora
Curs 4 CORDUL SPORTIV ȘI MOARTEA SUBITĂ ÎN SPORT.		1 ora
Curs 5 SELECȚIA MEDICO-SPORTIVĂ		1 ora
Curs 6 SUPRAANTRENAMENTUL		1 ora
Curs 7 PRINCIPII DE ANTRENAMENT		1 ora
Curs 8 MIJLOACE DE REFACERE POST – EFORT		1 ora
Curs 9 PRINCIPII ALE NUTRIȚIEI LA SPORTIVI		1 ora
Curs 10 RED-S: DEFICIENȚA RELATIVĂ DE ENERGIE ÎN SPORT		1 ora
Curs 11 MEDICAȚIA ENERGOGENĂ		1 ora
Curs 12 MEDICAȚIA DE REFACERE		1 ora
Curs 13 TRAUMATOLOGIA SPORTIVĂ		1 ora
Curs 14 DOPINGUL ÎN SPORT		1 ora

Bibliografie recentă:

1. Ionescu A.M., ”Medicina Sportiva, Performanta si Sanatate”, Editura Medicala, Bucuresti, 2013
2. Ionescu, A., Caramoci, A. (2017) Medicină sportivă. Fiziologia și fiziopatologia efortului fizic. Note de curs. București:Universitatea “Carol Davila”. ISBN: 978-973-708-990-8
3. Brukner; Khan’s Clinical Sports Medicine: Foundations of Clinical Practice. (2019) 5th ed. Edited by Peter Brukner, Clare Arden, Roald Bahr, Paul Blazey, Ben Clarsen, Kay Crossley, Bruce Forster, Mark Hutchinson, Anne Lasinsky and Karim Khan. New York: McGraw-Hill Education.
4. Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance. (2023) 9th ed. By William D. McArdle, Frank I. Katch and Victor L. Katch. Philadelphia: Wolters Kluwer.

8.2. Laborator/ lucrare practică MEDICINĂ SPORTIVĂ APLICATĂ	Metode de predare	Observații
1 AVIZUL MEDICO-SPORTIV	Discuții interactive și dezbateri, prezentări și analiză de cazuri clinice pentru aplicarea practică a noțiunilor predate la curs, utilizând suport multimedia și literatura de specialitate	1 ora
2 PROTOCOALE DE TESTARE A PARAMETRILOR DE PERFORMANȚĂ ANAEROBA		1 ora
3 DETERMINAREA CONSUMULUI MAXIM DE OXIGEN		1 ora
4 INTERPRETAREA ECG-ULUI DE REPAUS LA SPORTIVI		1 ora
5 SOMATOMETRIA. SOMATOSCOPIA		1 ora
6 BIOMARKERI SPECIFICI SUPRAANTRAMENTULUI		1 ora
7 PRESCRIEREA EXERCIȚIULUI FIZIC PENTRU SĂNĂTATE		1 ora
8 DIETA DE REFACRE. MIJLOACE BFKT.		1 ora
9 BALANȚA ENERGETICĂ		1 ora
10 RAȚIA ENERGOGENĂ. RAȚIA DE CONCURS		1 ora
11 SCHEME DE SUSȚINĂTOARE DE EFORT		1 ora
12 INDICATORI BIOLOGICI AI REFACERII		1 ora
13 MANAGEMENTUL LEZIUNILOR DE ȚESUTURI MOI		1 ora
14 SCUTIREA DE UZ TERAPEUTIC		1 ora
Bibliografie recentă:		
1. Ionescu A.M, “Medicină sportivă. Ghid de lucrări practice” Ecas Trade SRL, Bucuresti, 2001		
2. Brukner; Khan’s Clinical Sports Medicine: Foundations of Clinical Practice. (2019) 5th ed. Edited by Peter Brukner, Clare Arden, Roald Bahr, Paul Blazey, Ben Clarsen, Kay Crossley, Bruce Forster, Mark Hutchinson, Anne Lasinsky and Karim Khan. New York: McGraw-Hill Education.		
3. Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance. (2023) 9th ed. By William D. McArdle. Frank I. Katch and Victor L. Katch. Philadelphia: Wolters Kluwer.		

9. Evaluarea

Tip de activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	Concordanța răspunsurilor cu datele prezentate la curs	Examenul scris constă în rezolvarea unui test grilă alcătuit din 30 de întrebări cu răspuns de tip complement simplu	50%
9.5. Seminar/ laborator	Prezență și activitate	Întrebări în cadrul examenului scris	50%
9.5.1. Proiect individual (dacă există)			
9.6. Standard minim de performanță			
• obținerea unei note finale de minim 5 (cinci) la examenul scris.			

Data completării:

15.09.2025

Semnătura titularului de curs

Ș.L. Dr. Adela Caramoci

Semnătura titularului de
laborator

Ș.L. Dr. Adela Caramoci

Data avizării în Consiliul
Departamentului:

Semnătura directorului de departament

PROF. UNIV. DR. PĂUNESCU CĂTALIN CONSTANTIN