

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT

Valabil începând cu anul universitar 2026-2027

Facultate:	Educație Fizică și Sport
Ciclul de studii universitare:	Masterat
Denumirea programului de studii universitare de licență:	Prevenție, refacere și recuperare în sport
Denumirea calificării¹ dobândită în urma absolvirii programului de studii:	Specialist în prevenție, refacere și recuperare în sport
Nivelul calificării (conform CNC/CEC):	Nivel 7
Titlul acordat:	Master în Știința sportului și educației fizice
Durata studiilor (în ani):	2
Numărul de credite (ECTS):	120
Forma de învățământ:	Învățământ cu frecvență
Limba de predare:	Română
Locația geografică de desfășurare a studiilor:	Timișoara
Încadrarea programului de studii în domenii de știință	
Domeniul fundamental:	Știința sportului și educației fizice
Ramura de știință:	Știința sportului și educației fizice
Domeniul de studii universitare de master:	Știința sportului și educației fizice
Denumirea domeniului <u>larg</u> de studii (conform DL-ISCED F-2013):	Sănătate și Asistență Socială
Denumirea domeniului <u>restrâns</u> de studii (conform DR-ISCED F-2013):	Sănătate
Denumirea domeniului <u>detaliat</u> de studii (conform DDS-ISCED F-2013):	Terapie și Recuperare

¹ *Calificarea (qualification)* este rezultatul formal al unui proces de evaluare și validare, care este obținut atunci când un organism/o autoritate competent/ă stabilește că o persoană a dobândit rezultate ale învățării corespunzătoare unor standarde prestabilite. Calificările dobândite de absolvenții programelor de studii din învățământul superior sunt atestate prin diplome, prin certificate și prin alte acte de studii eliberate numai de către instituțiile de învățământ superior acreditate.

PREZENTAREA GENERALĂ A PROGRAMULUI DE STUDII UNIVERSITARE

1. Misiunea programului de studii²

Misiunea programului de studii universitare de masterat Prevenție, refacere și recuperare în sport este de a forma specialiști cu înalt nivel de competență în evaluarea, prevenirea și gestionarea riscurilor de accidentare, precum și în refacerea și recuperarea sportivilor, prin îmbinarea cunoștințelor științifice moderne cu practici aplicate în context sportiv. Programul de studii urmărește să dezvolte capacitatea studenților de a proiecta și implementa intervenții personalizate, bazate pe evidențe, care să optimizeze sănătatea, performanța și longevitatea în sport, promovând în același timp colaborarea interdisciplinară și etica profesională.

Facultatea își propune ca prin resursa umană, baza materială și prin parteneriatele pe care le are să asigure pregătirea teoretică și practică a viitorilor studenți ai acestui program de studii universitare de masterat; este benefică, în acest sens, colaborarea cu instituții de profil, atât din

² Misiunea și obiectivele programului de studii trebuie să fie în concordanță cu misiunea Universității de Vest din Timișoara și cu cerințele identificate pe piața muncii.

Conform [Cartei universitare](#) (articolul 5), misiunea generală a UVT este de educație și cercetare avansată, generând, transferând și certificând cunoaștere către societate prin:

- a) formarea inițială și continuă de tip universitar și postuniversitar, în scopul dezvoltării profesionale și personale a studenților, studenților-doctoranzi și cursanților, precum și în vederea inserției pe piața muncii a absolvenților și satisfacerii nevoii de competență a mediului socio-economic;
- b) cercetarea științifică, dezvoltarea, inovarea și transferul tehnologic, prin creația individuală și colectivă, relevante pentru progresul cunoașterii și mediul socio-economic;
- c) implicarea în comunitate, prin desfășurarea unor activități comune în beneficiul universității și al mediului social, economic și cultural.

UVT își asumă misiunea proprie de catalizator al dezvoltării societății românești prin crearea unui mediu inovativ și participativ de cercetare științifică, de învățare, de creație cultural-artistică și de performanță sportivă, transferând spre comunitate competențe și cunoștințe prin serviciile de educație, cercetare și de consultanță pe care le oferă partenerilor din mediul economic și socio-cultural, precum și prin formarea și promovarea valorilor democratice, ale statului de drept și ale drepturilor și libertăților fundamentale, pregătind cetățeni activi și implicați în societate.

Realizarea misiunii UVT se concretizează în (articolul 6 din Carta UVT):

- promovarea cercetării științifice, a dezvoltării și inovării, a transferului tehnologic, a creației literar-artistice și a performanței sportive;
- formarea inițială și continuă a resurselor umane calificate și înalt calificate;
- dezvoltarea gândirii critice și a potențialului creativ al membrilor comunității universitare;
- crearea, teaurizarea și răspândirea valorilor culturii și civilizației umane;
- promovarea interferențelor multiculturale, plurilingvistice și interconfesionale;
- afirmarea culturii și științei românești în circuitul mondial de valori;
- dezvoltarea societății românești în cadrul unui stat de drept, liber și democrat;
- afilierea la alianțe universitare europene.

Timișoara, cât și din alte localități. O altă misiune a programului de studii este de a furniza specialiști care să asigure forța de muncă extrem de necesară în acest moment în domeniul recuperării, fie ca entități individuale sau ca parte a unor colective multidisciplinare de specialiști și, de asemenea, să dezvolte abilități specifice cercetării științifice în domeniu. Programul de studii universitare de masterat *Prevenție, refacere și recuperare în sport* se încadrează în strategia de dezvoltare a Facultății de Educație Fizică și Sport.

2. Competențe și rezultate așteptate ale învățării formate în cadrul programului de studii

A. COMPETENȚE³

Competențe-cheie⁴:

- CC1. Competențe multilingvistice;
- CC2. Competențe digitale;
- CC3. Competențe personale, sociale și de a învăța să înveți;
- CC4. Competențe civice;
- CC5. Competențe antreprenoriale;
- CC6. Competențe de conștientizare și exprimare culturală.

Competențe profesionale⁵:

- CP1. Aderă la principiile de bunăstare medicală și siguranță – Respectă și aplică principalele puncte ale politicii și procedurilor privind bunăstarea și siguranța în materie de sănătate, în conformitate cu politicile angajatorului. Raportează riscurile pentru sănătate și siguranță care au fost identificate și respectă procedurile adecvate în cazul în care se produce un accident sau o vătămare;
- CP2. Ajustează intervențiile de fizioterapie – Ajustează intervenții de fizioterapie pe baza reevaluării răspunsului clientului la tratament;
- CP3. Aplică competențele clinice specifice contextului – Aplică evaluarea profesională și bazată pe dovezi, stabilește obiective, asigură intervenția și evaluarea clienților, luând în considerare istoricul de dezvoltare și cel contextual al clienților, în cadrul propriu de aplicare a practicii;
- CP4. Asigură securitatea utilizatorilor de servicii de îngrijire a sănătății – Se asigură că beneficiarii serviciilor de îngrijire a sănătății sunt tratați în mod profesional, eficace și în condiții de siguranță, adaptând tehnicile și procedurile în funcție de nevoile persoanei, capacitățile sau condițiile predominante;

³ *Competența (competence)* reprezintă capacitatea dovedită de a selecta, combina și utiliza adecvat cunoștințe, aptitudini și abilități personale, sociale și/sau metodologice și alte achiziții constând în valori și atitudini, pentru rezolvarea cu succes a unei anumite categorii de situații de muncă sau de învățare, precum și pentru dezvoltarea profesională ori personală în condiții de eficacitate și eficiență.

⁴ *Competențele-cheie pentru învățarea pe tot parcursul vieții* sunt acele competențe de care au nevoie toți cetățenii pentru împlinirea și dezvoltarea personală, ocuparea unui loc de muncă, incluziune socială și cetățenie activă, fiind dezvoltate în perspectiva învățării pe tot parcursul vieții, începând din copilăria mică și pe tot parcursul vieții adulte, prin intermediul învățării formale, non-formale și informale.

⁵ *Competențele profesionale* reprezintă capacitatea de a realiza activitățile cerute la locul de muncă la nivelul calitativ specificat în standardul ocupațional. Acestea se dobândesc pe cale formală, respectiv prin parcurgerea unui program organizat de o instituție acreditată.

- CP5. Colectează date generale ale utilizatorilor serviciilor de sănătate – Colectează date calitative și cantitative legate de datele statistice ale utilizatorilor serviciilor de îngrijire a sănătății și oferă sprijin pentru completarea chestionarului privind situația prezentă și antecedentele și înregistrează măsurile/testele efectuate de către practician;
- CP6. Contribuie la calitatea serviciilor de fizioterapie – Participă la activități care promovează calitatea, în special în ceea ce privește achiziționarea și evaluarea echipamentelor, resursele, depozitarea în condiții de siguranță și gestionarea stocurilor;
- CP7. Contribuie la procesul de reabilitare – Contribuie la procesul de reabilitare pentru a consolida activitatea, funcționarea și participarea utilizând o abordare bazată pe persoană și pe dovezi;
- CP8. Dezvoltă o relație terapeutică de colaborare – Dezvoltă o relație terapeutică de colaborare reciprocă în timpul tratamentului, încurajând și câștigând încrederea și cooperarea utilizatorilor serviciilor de îngrijire a sănătății;
- CP9. Dezvoltă servicii de fizioterapie – Dezvoltă servicii de fizioterapie sigure, eficace și eficiente;
- CP10. Efectuează cercetare în domeniul îngrijirii sănătății – Efectuează cercetare pe subiecte din domeniul sănătății și comunică verbal concluziile, prin prezentări publice sau prin rapoarte scrise și alte publicații;
- CP11. Efectuează cercetare în fizioterapie – Își asumă niveluri diferite de implicare în activitățile de cercetare pentru a îmbunătăți calitatea fizioterapiei și baza de dovezi pentru aceasta;
- CP12. Face față situațiilor de urgență medicală – Evaluează semnele și este bine pregătit(ă) pentru o situație care reprezintă o amenințare imediată pentru sănătatea, securitatea, proprietatea sau mediul unei persoane;
- CP13. Gestionează date privind utilizatorii serviciilor de îngrijire a sănătății – Ține evidența riguroasă a clienților, care respectă, de asemenea, standardele juridice și profesionale și obligațiile etice, pentru a facilita gestionarea clienților, asigurându-se că toate informațiile despre clienți (inclusiv cele verbale, scrise și electronice) sunt tratate în mod confidențial;
- CP14. Informează factorii de decizie cu privire la provocările legate de sănătate – Furnizează informații utile referitoare la profesiile medicale pentru a se asigura faptul că se iau decizii politice în folosul comunităților;
- CP15. Instruiește cu privire la prevenirea bolilor – Oferă consiliere pe bază de dovezi cu privire la modul de evitare a bolilor, educă și consiliază persoanele și îngrijitorii acestora cu privire la modul de prevenire a bolilor și/sau la modul de îmbunătățire a condițiilor de mediu și de sănătate. Oferă consiliere cu privire la identificarea riscurilor care duc la apariția de boli și ajută la creșterea rezistenței pacienților prin vizarea de strategii de prevenire și de intervenție timpurie;

- CP16. Lucrează în echipe multidisciplinare – Participă la furnizarea de servicii de sănătate multidisciplinare și înțelege normele și competențele celorlalte profesii din domeniul sănătății;
- CP17. Măsoară eficiența serviciului furnizat – Utilizează o abordare bazată pe soluționarea problemelor pentru a elabora și a evalua recomandări pentru îmbunătățirea calității practicii profesionale în contexte din ce în ce mai imprevizibile, contribuind la schimbarea și dezvoltarea profesiei sau a serviciului la nivel local, regional sau național;
- CP18. Oferă consiliere pentru consimțământul în cunoștință de cauză a utilizatorilor serviciilor de îngrijire a sănătății – Se asigură că pacienții/clientii sunt pe deplin informați despre riscurile și beneficiile tratamentelor propuse, astfel încât aceștia să își dea consimțământul în cunoștință de cauză, angajând pacienții/clientii în procesul de îngrijire și tratament;
- CP19. Oferă educație pentru sănătate – Furnizează strategii bazate pe dovezi pentru a promova o viață sănătoasă, prevenirea și gestionarea bolilor;
- CP20. Oferă sprijin privind autogestiune – Furnizează clientului informații bazate pe dovezi și strategii privind autogestiunea;
- CP21. Prescrie produse medicale – Prescrie produse medicale, atunci când sunt indicate, pentru a fi eficiente din punct de vedere terapeutic, adaptate la nevoile clientului și în conformitate cu practica bazată pe dovezi, protocoalele naționale și de practică, precum și cu încadrarea în sfera de practică;
- CP22. Promovează politici de securitate și sănătate în serviciile de sănătate – Promovează aderarea la legislația, politicile, instrucțiunile și protocoalele locale, regionale, naționale și ale UE în materie de sănătate și siguranță;
- CP23. Promovează sănătatea – Promovează sănătatea, bunăstarea și prevenirea bolilor sau a vătămărilor în numele clienților și al profesiei pentru a consolida sănătatea comunității, sănătatea publică și sănătatea populației;
- CP24. Respectă legislația privind îngrijirea sănătății – Asigură respectarea legislației regionale și naționale în domeniul sănătății care reglementează relațiile dintre furnizori, plătitori, vânzători din sectorul asistenței medicale și pacienți, precum și furnizarea de servicii de asistență medicală;
- CP25. Respectă standardele de calitate referitoare din domeniul îngrijirii sănătății – Aplică standarde de calitate în ceea ce privește gestionarea riscurilor, procedurile de siguranță, feedbackul pacienților, controlul și dispozitivele medicale în practica de zi cu zi, astfel cum sunt recunoscute de asociațiile și autoritățile profesionale naționale;
- CP26. Stabilește diagnostic fizioterapeutic – Stabilește un diagnostic fizioterapeutic/o impresie clinică a stării clientului, colaborând cu clientul pentru a identifica deficiențele, limitările activităților și participării care rezultă din boală, vătămare corporală și/sau ca urmare a procesului de îmbătrânire, adoptând o abordare holistică;

- CP27. Înregistrează progresul legat de tratament al utilizatorilor serviciilor de sănătate – Înregistrează progresele utilizatorului asistenței medicale ca răspuns la tratament prin observare, ascultare și măsurarea rezultatelor;
- CP28. Furnizează practică clinică avansată în fizioterapie – Oferă consiliere clinică avansată clienților individuali sau grupurilor în legătură cu diagnosticul fizioterapeutic și planificarea intervențiilor complexe, sprijinind alți fizioterapeuți în planificarea îngrijirii clienților și în înțelegerea rolului și responsabilităților fizioterapeuților avansați;
- CP29. Analizează informații referitoare la condiția fizică personală – Efectuează evaluări ale condiției fizice pentru a stabili nivelul condiției fizice și de competențe și analizează informațiile referitoare la clienții individuali;
- CP30. Corectează mișcările cu potențial de vătămare – Recunoaște situațiile în care un participant efectuează o mișcare care ar putea fi vătămătoare pe termen scurt sau lung pentru organism. Răspunde prin instrucțiuni verbale și/sau demonstrații fizice pentru a asigura dobândirea competenței;
- CP31. Inițiază, implementează și monitorizează programe de prevenție și refacere la cei care practică activități sportive;
- CP32. Inițiază, implementează și monitorizează programe de recuperare în patologia sportivă, adaptate specificului disciplinei sportive, vârstei, genului și nivelului de performanță;
- CP33. Apreciază, împreună cu alți specialiști din domeniu, momentul optim de reîntoarcere în activitatea sportivă după diferite probleme de sănătate;
- CP34. Promovează un stil de viață sănătos și o cultură a prevenției în comunitate, prin activități educaționale, consultanță și intervenții aplicate;
- CP35. Identifică și evaluează factorii de risc privind accidentările, suprasolicitarea și scăderea performanței sportive, prin utilizarea metodelor moderne de analiză și monitorizare a parametrilor organismului aferenți activității fizice;
- CP36. Consiliază sportivii și/sau antrenorii/preparatorii fizici, în cadrul echipelor multidisciplinare, în vederea menținerii echilibrului fizic și psihologic, a prevenirii epuizării și a gestionării procesului de refacere;
- CP37. Promovează respectarea principiilor antidoping și a unei corecte medicații de susținere a efortului și a refacerii.

Competențe transversale⁶:

- CT1. Respectă obligațiile de confidențialitate – Respectă discreția și reținerea necesare în ceea ce privește informațiile confidențiale, secrete sau neplăcute;

⁶ *Competențele transversale* reprezintă achizițiile valorice și atitudinale care depășesc un anumit domeniu/program de studii și se exprimă prin următorii descriptori: responsabilitate și autonomie, interacțiune socială, dezvoltare personală și profesională.

- CT2. Găsește soluții pentru probleme – Soluționează probleme care apar în legătură cu planificarea, stabilirea priorităților, organizarea, direcționarea/facilitarea acțiunii și evaluarea performanței. Utilizează procese sistematice de colectare, analiză și sintetizare a informațiilor pentru a evalua practica actuală și a genera noi înțelegeri cu privire la practică;
- CT3. Practică ascultarea activă – Acordă atenție spuselor altor persoane, înțelege cu răbdare aspectele punctate, adresând întrebări, după caz, și fără să întrerupă în momente nepotrivite; poate să asculte cu atenție nevoile clienților, ale pasagerilor, ale utilizatorilor de servicii sau ale altor persoane și oferă soluții în consecință;
- CT4. Promovează incluziunea – Promovează și respectă diversitatea și susține un tratament egal al genurilor, etniilor și grupurilor minoritare în organizații pentru a preveni discriminarea și pentru a asigura incluziunea și un mediu pozitiv;
- CT5. Utilizează diferite canale de comunicare – Utilizează diferite tipuri de canale de comunicare, cum ar fi comunicarea verbală, scrisă de mână, digitală și telefonică, cu scopul de a construi și a face schimb de idei sau de informații.

B. REZULTATE AȘTEPTATE ALE ÎNVĂȚĂRII⁷

a) **Cunoștințe⁸** - Conform *Cadrului European al Calificărilor (European Qualifications Framework – EQF)*, rezultatele învățării aferente **nivelului 6 de calificare**, corespunzător studiilor universitare de licență, presupun **cunoștințe avansate într-un domeniu de muncă sau de studiu, care implică înțelegerea critică a teoriilor și principiilor**:

- C1. Explică structura și funcția principalelor sisteme anatomice implicate în mișcare (sistemul muscular, osos, articular și nervos);
- C2. Descrie principiile fundamentale ale biomecanicii aplicate în activitatea sportivă;
- C3. Identifică aspectele anatomice și biomecanice care influențează performanța sportivă;
- C4. Explică modul în care funcționează sistemele fiziologice - în principal, cardiovascular, respirator, muscular, nervos, endocrine, în timpul efortului fizic;
- C5. Descrie adaptările acute și cronice ale organismului la diferite tipuri de efort;
- C6. Înțelege principalele procese biochimice implicate în producerea energiei (ATP, glicoliză, oxidare, fosfageni);

⁷ *Rezultatele învățării (learning outcomes)* înseamnă enunțuri care se referă la ceea ce cunoaște, înțelege și este capabil să facă un cursant la terminarea unui proces de învățare și care sunt definite sub formă de cunoștințe, abilități, responsabilitate și autonomie.

⁸ *Cunoștințele (knowledge)* înseamnă rezultatul asimilării de informații prin învățare. Cunoștințele reprezintă ansamblul de fapte, principii, teorii și practici legate de un anumit domeniu de muncă sau de studiu. Cunoștințele sunt descrise ca fiind teoretice și/sau factice. Cunoștințele se exprimă prin următorii descriptori: cunoaștere, înțelegere și utilizare a limbajului specific, explicare și interpretare.

- C7. Interpretează date obținute după evaluarea unor parametri fiziologici implicați în efortul fizic;
- C8. Explică principiile prevenției primare în sport;
- C9. Identifică factorii extrinseci și intrinseci care contribuie la apariția îmbolnăvirilor în sport;
- C10. Identifică metodele tradiționale și moderne de refacere utilizate în sport, adaptate la particularitățile sportului și sportivului;
- C11. Explică principiile fundamentale ale nutriției sportive (macronutrienți, micronutrienți, hidratare);
- C12. Descrie impactul alimentației asupra performanței sportive, asupra proceselor de prevenție, refacere și recuperare;
- C13. Înțelege necesitatea adaptării alimentației la particularitățile sportului și la cele individuale ale sportivului;
- C14. Explică principalele concepte ale psihologiei sportului (motivație, anxietate, stres, concentrare, coeziune de echipă);
- C15. Înțelege relația dintre starea psihologică și performanța sportivă;
- C16. Descrie impactul factorilor psihologici asupra procesului de recuperare fizică;
- C17. Explică principiile biomecanice și anatomice care stau la baza posturii corecte și a tehnicii adecvate de execuție;
- C18. Identifică principalele erori de postură, dezechilibre musculare, tulburări biomecanice în exercițiile fizice;
- C19. Înțelege rolul corectitudinii tehnice în prevenirea accidentărilor și în optimizarea eficienței exercițiilor;
- C20. Explică principiile periodizării efortului (microciclu, mezociclu, macrociclu) și relația lor cu adaptările fiziologice;
- C21. Descrie etapele recondiționării funcționale după accidentări și criteriile de progresie;
- C22. Înțelege rolul încărcării dozate și progresiei în refacere, readaptare și revenirea în sport;
- C23. Explică conceptele fundamentale de semiologie aplicate aparatului locomotor și rolul acestora în evaluare;
- C24. Descrie mecanismele fiziopatologice ale principalelor afecțiuni ale sistemului mioartrokinetic (musculare, articulare, tendinoase, capsulare, ligamentare, osoase);
- C25. Identifică semnele și simptomele specifice patologiilor acute și cronice ale aparatului locomotor;
- C26. Explică legătura dintre modificările anatomo-funcționale și manifestările clinice ale diferitelor afecțiuni;
- C27. Explică particularitățile fiziologice ale sportivului și mecanismele apariției traumatismelor sportive;

- C28. Descrie aspectele etiopatogenice, elementele diagnosticului pozitiv (anamneză, examen obiectiv, explorări paraclinice) pentru cele mai frecvente leziuni acute și suprasolicitări în sport;
- C29. Înțelege principiile de evaluare a sportivului accidentat, inclusiv screening-ul de pe teren și evaluarea funcțională post-traumatică;
- C30. Cunoaște protocoalele actuale de prim ajutor și semnele clinice ale leziunilor severe și criteriile de excludere/oprire din activitatea sportive;
- C31. Argumentează principiile prevenirii recidivelor;
- C32. Descrie principiile moderne de management al reabilitării sportivilor, de la faza acută până la reintegrarea completă în antrenament și activitatea competițională;
- C33. Descrie metodele actuale de recuperare utilizate în patologia sportivă (terapie manuală, exerciții terapeutice, tehnici de facilitare neuro-musculară, recuperare neuro-motorie, metode fizicale, tehnici de readaptare la efort);
- C34. Înțelege principiile progresiei încărcării, periodizării reabilitării și monitorizării evoluției;
- C35. Argumentează rolul fizioterapeutului în echipa multidisciplinară implicată în recuperarea sportive (formată din medic sportiv, preparator fizic, antrenor, nutriționist, psiholog etc.);
- C36. Explică rolul factorilor psihologici în procesul de refacere și recuperare sportivă;
- C37. Descrie mecanismele psihologice asociate durerii, stresului posttraumatic, fricii de reaccidentare și demotivării în rândul sportivilor accidentați;
- C38. Descrie modele moderne de adaptare psihologică la leziune (modelul bio-psiho-social, stadiile recuperării, reacții emoționale tipice);
- C39. Înțelege necesitatea implicării și contribuția psihologului în refacere și recuperarea sportivului;
- C40. Descrie tehnici psihologice de bază utile în reabilitare (comunicare terapeutică, obiectivare, tehnici de coping, managementul anxietății);
- C41. Identifică procedurile standard de evaluare și intervenție fizioterapeutică în mediul clinic și sportiv;
- C42. Înțelege protocoalele specifice cabinetelor de recuperare și cluburilor sportive (programări, documentație, comunicare internă);
- C43. Descrie principiile de siguranță, etică profesională și confidențialitate aplicate în practica reală;
- C44. Recunoaște particularitățile fizioterapiei aplicate diferitelor categorii de sportivi și ale recuperării funcționale în mediul competitiv;
- C45. Descrie organizarea fluxului de evaluare – intervenție – monitorizare a progresului într-un cadru profesionist;
- C46. Explică etiologia și mecanismele fiziopatologice ale principalelor afecțiuni cardiace, respiratorii și endocrino-metabolice întâlnite la sportivi;

- C47. Descrie particularitățile acestor patologii în contextul efortului fizic și performanței sportive;
- C48. Identifică criteriile medicale de risc, semnele de alarmă și factorii care pot influența toleranța la efort a sportivului cu patologie cronică sau acută;
- C49. Înțelege necesitatea aplicării protocoalelor moderne de evaluare funcțională cardiovasculară, respiratorie și metabolică utilizate în fizioterapie;
- C50. Înțelege principiile recuperării cardiace, respiratorii și metabolice adaptate sportivului, inclusiv progresia efortului, monitorizarea și integrarea în antrenament;
- C51. Explică principalele mecanisme fiziopatologice ale durerii acute și cronice;
- C52. Descrie clasele majore de medicamente utilizate în tratamentul durerii (analgezice, antiinflamatoare, opioide, adjuvanți, infiltrații, terapii topice) și modul lor de acțiune;
- C53. Identifică indicațiile, contraindicațiile și riscurile terapiei farmacologice folosite în managementul durerii;
- C54. Explică principiile și dovezile științifice privind metodele non-farmacologice și complementare de terapie a durerii;
- A55. Aplică metode complementare și non-invazive de ameliorare a durerii adaptate stării pacientului;
- C56. Explică principiile fundamentale ale posturologiei și rolul sistemelor de reglare posturală;
- C57. Descrie mecanismele de control postural în condiții statice și dinamice și modul în care acestea se manifestă în context sportiv;
- C58. Identifică principalele disfuncții posturale întâlnite la sportivi: asimetrii, dezechilibre musculare, pattern-uri disfuncționale de mișcare;
- C59. Înțelege relația dintre postură, performanță și risc de accidentare în diferite discipline sportive;
- C60. Explică mecanismele de producere ale principalelor traumatisme și afecțiuni ale aparatului locomotor la sportive;
- C61. Înțelege fazele vindecării tisulare și implicațiile acestora în planificarea reabilitării;
- C62. Identifică particularitățile fiecărei discipline sportive în raport cu riscurile traumatice și solicitările biomecanice specifice;
- C63. Descrie protocoalele moderne de reabilitare sportivă și principiile de implementare și monitorizare ale rezultatelor acestora;
- C64. Explică utilizarea tehnicilor specifice fizioterapiei sportive;
- C65. Înțelege criteriile clinice și funcționale pentru revenirea în antrenament și competiție;
- C66. Explică bazele fiziologice ale masajului și efectele acestuia asupra sistemului muscular, circulator, limfatic și neurovegetativ;
- C67. Descrie diferitele tipuri de masaj utilizate în sport cu indicațiile și contraindicațiile absolute și relative ale acestora în context sportiv;

- C68. Înțelege rolul masajului în prevenirea accidentărilor, refacere, recuperare și optimizarea performanței sportive;
- C69. Explică paradigmele avansate ale cercetării aplicate în domeniu (studii experimentale, observaționale, longitudinale, mixte) și implicațiile lor în prevenție și reabilitare;
- C70. Descrie tehnici și instrumente moderne utilizate în cercetarea sportivă aplicată: analize biomecanice 3D, EMG de suprafață, platforme de forță, senzori inerțiali, tehnologii de monitorizare a încărcării;
- C71. Înțelege modelele statistice avansate utile în analiza performanței și recuperării sportivilor (analize multivariate, modele liniare mixte, analize de cluster, modele predictive);
- C72. Identifică criterii și protocoale validate pentru evaluarea funcțională a sportivilor (screening de risc, return-to-play, control motor, mobilitate, forță, reactivitate neuromusculară);
- C73. Explică standardele internaționale de etică aplicabile cercetării în sport și reabilitare (CONSORT, PRISMA, STROBE, declarația Helsinki);
- C74. Explică principiile avansate ale eticii cercetării aplicate în domeniu, incluzând autonomia sportivului, protejarea integrității sale fizice și psihologice, precum și responsabilitatea profesională a cercetătorului;
- C75. Descrie cadrul legal și normele internaționale care reglementează cercetarea cu sportivi (Declarația Helsinki, GDPR, coduri etice sportive, reglementări ale comitetelor olimpice, federațiilor și instituțiilor sportive);
- C76. Analizează tipurile de riscuri etice specifice sportului de performanță: monitorizarea tehnologică intensivă, solicitări maxime, intervenții experimentale, manipularea datelor de performanță;
- C77. Explică principiile biomecanice și fiziologice care stau la baza utilizării ortezelor și protezelor în reabilitare;
- C78. Descrie tipurile avansate de orteze și proteze (membre superioare, membre inferioare, orteze dinamice, inteligente, proteze mioelectrice, dispozitive robotizate);
- C79. Identifică indicațiile, contraindicațiile și efectele funcționale ale ortezării și protezării la pacienți cu patologie ortopedico-traumatică;
- C80. Înțelege modelele moderne de descărcare, stabilizare, aliniere și facilitare a mișcării prin dispozitive asistive;
- C81. Explică principiile teoretice, mecanismele de acțiune și fundamentele științifice ale diferitelor terapii alternative/complementare utilizate în recuperare (ex.: acupunctură, dry needling, reflexoterapie, terapii manuale avansate, terapii energetice, terapii vibraționale, etc.);
- C82. Descrie limitele și potențialele efecte terapeutice documentate în literatura de specialitate pentru aceste metode;

- C83. Identifică indicațiile, contraindicațiile și riscurile terapiilor alternative în raport cu diferite patologii musculo-scheletale și neuromotorii;
- C84. Explică mecanismele fiziologice și neuromusculare ale refacerii la sportivi de performanță: regenerare tisulară, adaptare la stres, neuroplasticitate, încărcare și recuperare;
- C85. Descrie principiile moderne multidimensionale ale refacerii în sport;
- C86. Identifică particularitățile refacerii și recuperării în funcție de tipul sportului și particularitățile sportivului;
- C87. Explică principiile farmacologice ale medicamentelor utilizate pentru susținerea efortului și recuperarea sportivilor;
- C88. Descrie mecanismele fiziologice prin care medicația influențează recuperarea, performanța, adaptarea la efort și riscul de accidentare;
- C89. Înțelege reglementările internaționale privind antidopingul (WADA, norme federative) și lista substanțelor și metodelor interzise;
- C90. Identifică interacțiunile medicamentoase relevante în sport și riscurile asociate tratamentelor administrate sportivilor;
- C91. Explică modelele avansate de reîntoarcere în activitatea sportivă și reîntoarcere în sportul de performanță bazate pe criterii fiziologice, biomecanice, clinice și psihologice;
- C92. Înțelege mecanismele de vindecare tisulară și adaptare neuromusculară în raport cu solicitările specifice sportului;
- C93. Identifică factorii de risc pentru recidivă și elementele predictive ale revenirii sigure la sport;
- C94. Explică strategiile avansate de încărcare progresivă, readaptare la efort și reantrenare a calităților fizice necesare disciplinei sportive;
- C95. Explică etapele realizării unei cercetări științifice relevante pentru domeniul fizioterapiei: formularea problemei, ipotezelor, designul studiului, colectarea și analiza datelor;
- C96. Înțelege tipurile de metode de cercetare utilizate în fizioterapie și justificarea lor în funcție de tematica lucrării de disertație;
- C97. Înțelege normele etice aplicate cercetării cu subiecți umani și procedurile de aprobare ale comitetelor de etică.

b) Abilități⁹ - Conform *Cadrului European al Calificărilor (European Qualifications Framework – EQF)*, rezultatele învățării aferente **nivelului 6 de calificare**, corespunzător studiilor

⁹ *Abilitatea (skill)* reprezintă capacitatea de a aplica și de a utiliza cunoștințe pentru a duce la îndeplinire sarcini și pentru a rezolva probleme. Abilitățile sunt descrise ca fiind cognitive (implicând utilizarea gândirii logice, intuitive și creative) sau practice (implicând dexteritate manuală și utilizarea de metode, materiale, unelte și instrumente). Abilitățile se exprimă prin următorii descriptori: aplicare, transfer și rezolvare de probleme, reflecție critică și constructivă, creativitate și inovare.

universitare de licență, presupun **abilități** avansate, care denotă control și inovare, necesare pentru a rezolva probleme complexe și imprevizibile într-un domeniu de muncă sau de studiu specializat:

- A1. Analizează mișcările sportive din perspectiva anatomiei funcționale și a lanțurilor cinetice;
- A2. Utilizează metode de observare și analiză biomecanică pentru a evalua eficiența unei mișcări pentru performanța sportivă și pentru a evalua riscul de îmbolnăvire;
- A3. Aplică principiile biomecanice în evaluarea tehnicii de execuție a exercițiilor și procedeele sportive;
- A4. Elaborează corecții tehnice simple bazate pe analize biomecanice și anatomice;
- A5. Analizează răspunsurile fiziologice ale sportivilor la efort;
- A6. Evaluează nivelul de pregătire fizică și capacitatea funcțională folosind pe baza parametrilor fiziologici și biochimici;
- A7. Corelează tipul de efort cu sistemele energetice implicate și cu cerințele specifice ale diferitelor sporturi;
- A8. Aplică cunoștințele fiziologice pentru a planifica programe de prevenție, refacere și recuperare adaptate intensității efortului și stării sportive;
- A9. Elaborează programe personalizate de prevenție bazate pe o evaluare complexă a sportivului;
- A10. Selectează și aplică metode adecvate de refacere (stretching, crioterapie, masaj, foam rolling, recuperare activă etc.);
- A11. Elaborează recomandări pentru prevenția îmbolnăvirilor și optimizarea refacerii post-efort în funcție de particularitățile sportivului, tipul efortului, perioada competițională și nivelul de performanță;
- A12. Analizează necesarul energetic și nutrițional al sportivilor în funcție de vârstă, nivelul de efort și obiective;
- A13. Descoperă semnele diferitelor tulburări legate de alimentație;
- A14. Integrează statusul nutrițional al sportivului ca factor determinant în calitatea recuperării, a refacerii și a prevenției;
- A15. Recunoaște reacțiile emoționale ale sportivilor în contextul îmbolnăvirilor (frustrare, teamă, demotivare);
- A16. Aplică tehnici simple de sprijin psihologic (comunicare empatică, încurajare, stabilirea obiectivelor pe parcursul recuperării);
- A17. Descoperă semnele unei posibile crize psihologice care necesită trimitere către un psiholog sau psihoterapeut;
- A18. Integrează aspectele psihologice în planurile de recuperare pentru a crește aderența sportivului la procesul de reabilitare;
- A19. Analizează postura statică și dinamică a sportivilor și pacienților, folosind metode standardizate;

- A20. Analizează tehnica exercițiilor funcționale, de forță, mobilitate și stabilitate;
- A21. Modifică în mod eficient postura și tehnica exercițiului fizic, oferind un feedback individualizat;
- A22. Integrează analiza tehnicii și a posturii în rutina de monitorizare a sportivului;
- A23. Aplică principii de progresie ale efortului (volum, intensitate, frecvență) în mod controlat și justificat;
- A24. Evaluează capacitatea funcțională a sportivului;
- A25. Descoperă semnele de suprasolicitare, regresie funcțională și risc de recidivă;
- A26. Realizează corect examinarea clinică a segmentelor corporale (inspecție, palpare, teste funcționale, bilanț articular, musculare);
- A27. Descoperă aspectele clinic caracteristice patologiilor aparatului locomotor;
- A28. Utilizează semnele și simptomele, pe lângă diagnosticul pacientului, ca repere în formularea și monitorizarea eficienței planului de intervenție fizioterapeutică;
- A29. Execută evaluarea inițială a sportivului accidentat: inspecție rapidă, palpare, teste funcționale specifice leziunii suspectate;
- A30. Aplică protocoale corecte de prim ajutor în situații de urgență sportivă (imobilizare, controlul durerii, managementul edemului, asigurarea siguranței sportivului);
- A31. Elaborează un plan de recuperare fizioterapeutică pentru recuperarea posttraumatică, adaptat sportului și particularităților sportivului;
- A32. Elaborează un plan individualizat de reabilitare bazat pe evaluarea funcțională, obiectivele sportivului și specificul disciplinei sportive și a postului ocupat de sportive (dacă e cazul);
- A33. Aplică metode adecvate de recuperare selectate în funcție de tipul leziunii, stadiul reabilitării și nivelul sportivului;
- A34. Analizează impactul procesului de recuperare prin monitorizarea parametrilor specifici selectați ținând cont de patologie, particularitățile sportului și ale sportivului, prin metode de testare validate;
- A35. Descoperă manifestările psihice care influențează negativ procesul de recuperare (anxietate, frică de mișcare, lipsă de încredere, evitare);
- A36. Aplică strategii de comunicare terapeutică pentru menținerea compliancei și creșterea motivației sportivului;
- A37. Utilizează tehnici simple de suport psihologic (setarea realist a obiectivelor, feedback pozitiv, coaching motivațional);
- A38. Adaptează intervențiile și cerințele procesului de refacere și de recuperare în funcție de profilul psihologic al sportivului;
- A39. Efectuează evaluări funcționale (goniometrie, testări musculare, evaluări posturale, teste funcționale sportive);
- A40. Implementează programe de recuperare adaptate particularităților sportului și sportivului;

- A41. Utilizează tehnici fizioterapice și echipamente specifice din cabinete și cluburi sportive (electroterapie, laser, ultrasunete, echipamente de forță, mingi, benzi elastice, dispozitive de stabilitate);
- A42. Integrează evaluarea clinică și funcțională cu intervenția practică într-un context real;
- A43. Execută evaluări specifice pentru monitorizarea funcțiilor cardio-vasculare și respiratorii ale practicanților de activități sportive;
- A44. Aplică tehnici de fizioterapie adaptate patologiilor cardio-vasculare, respiratorii și endocrino-metabolice;
- A45. Execută o evaluare funcțională orientată pe durere;
- A46. Corelează starea pacientului cu posibilele tratamente farmacologice administrate de medic, pentru a adapta intervențiile fizioterapeutice;
- A47. Aplică metode complementare și non-invasive de ameliorare a durerii adaptate stării pacientului;
- A48. Aplică metodele tradiționale și moderne de evaluare posturală (analiza lanțurilor cinetice, platforme de stabilometrie, teste clinice standardizate);
- A49. Realizează o evaluare posturală complexă (statică și dinamică) a sportivului;
- A50. Corelează dezechilibrele posturale cu istoricul sportiv și solicitările specifice disciplinei;
- A51. Integrează evaluarea posturală în procesul global de monitorizare a sportivului, adaptând intervențiile fizioterapice pentru eficientizarea prevenției, recuperării și creșterii performanței sportive;
- A52. Realizează evaluarea sportivului cu patologie a aparatului locomotor;
- A53. Elaborează programe de reabilitare adaptate fazelor de vindecare, sportului practicat și nivelului sportivului;
- A54. Aplică eficient și corect tehnicile de masaj sportiv, adaptând parametrii acestuia la obiectivul intervenției și particularitățile sportivului (disciplina sportivă, postul ocupat, nivelul de performanță, etapa competițională etc.);
- A55. Integrează masajul în programul global de fizioterapie și reabilitare sportivă, în funcție de obiectivele terapeutice;
- A56. Analizează critic literatura de specialitate privind intervențiile pentru prevenție, refacere și recuperare aplicate în sport;
- A57. Dezvoltă studii pentru evaluarea unor intervenții orientate în principal spre prevenție, refacere și recuperare aplicate în sport;
- A58. Aplică metode statistice avansate pentru analiza datelor din sport și reabilitare (ANOVA mizată pe performanță, corelații complexe, modele predicționale pentru risc de accidentare);
- A59. Analizează critic datele colectate, formulând concluzii relevante pentru practica fizioterapeutică în domeniul sportiv;

- A60. Elaborează rapoarte, articole și prezentări științifice la standarde internaționale, cu potențial de publicare în domeniul sportului și reabilitării;
- A61. Dezvoltă baza de cunoștințe în fizioterapia aplicată în sport prin inițierea și diseminarea unor cercetări originale și relevante;
- A62. Aplică standardele de etică privind utilizarea tehnologiilor moderne în cercetarea sportivă (GPS, senzori inerțiali, platforme de forță, analize biomecanice avansate);
- A63. Identifică formele de conduită neetică relevante pentru domeniu (plagiat, fabricare de date, manipularea rezultatelor, conflicte de interese etc.);
- A64. Elaborarea protocoalelor de cercetare etice pentru studii efectuate pe sportivi, incluzând analiza riscurilor, protejarea datelor sensibile de performanță și proceduri de consimțământ informat adaptate sportivilor de elită;
- A65. Aplică principiile de adaptare, ajustare și control al protezelor și ortezelor în funcție de evoluția pacientului;
- A66. Analizează critic literatura de specialitate privind intervențiile asistate de dispozitive ortotice și protetice;
- A67. Participă la evaluări funcționale avansate în vederea recomandării sau adaptării unei orteze sau proteze (forță, mobilitate, aliniament, mers, echilibru, control motor);
- A68. Aplică standardele etice, legale și profesionale care reglementează aplicarea terapiilor alternative de către fizioterapeuți;
- A69. Selectează tehnici alternative complementare care pot fi integrate în programe de reabilitare, în funcție de diagnosticul funcțional și obiectivele pacientului;
- A70. Aplică strategiile avansate de refacere post-antrenament și post-competiție (crioterapie, termoterapie, hidroterapie, terapii neuromusculare, compresie, vibrații, recuperare activă);
- A71. Integrează principiile return-to-play și return-to-performance, incluzând criteriile multidimensionale ale refacerii și recuperării;
- A72. Analizează critic literatură de specialitate referitoare la refacerea sportivilor și intervențiile fizioterapeutice cu eficacitate demonstrată;
- A73. Elaborează programe personalizate de refacere și recuperare, adaptate disciplinei sportive, ciclului competițional și răspunsului individual al sportivului;
- A74. Se integrează în demersurile privind prevenirea practicilor dopante și în educația etică a sportivilor;
- A75. Integrează informațiile despre medicația sportivului în procesul de reabilitare;
- A76. Aplică criterii și instrumente validate pentru evaluarea sportivului în vederea stabilirii momentului de reîntoarcere în activitatea sportivă și reîntoarcere în sportul de performanță;
- A77. Creează programe individualizate de reabilitare și re-antrenament, adaptate patologiei, sportului, postului ocupat, particularităților individuale și etapelor competiționale;

- A78. Aplică normele de scriere academică;
- A79. Analizează în mod critic literatura de specialitate din domeniu;
- A80. Formulează o temă de cercetare coerentă, obiective și ipoteze specifice, relevante pentru domeniu;
- A81. Redactează secțiuni coerente și bine argumentate ale lucrării de disertație;
- A82. Integrează rezultatele cercetării în practica profesională, formulând recomandări aplicabile în reabilitare, prevenție sau optimizarea performanței.

c) **Responsabilitate și autonomie¹⁰** - Conform *Cadrului European al Calificărilor (European Qualifications Framework – EQF)*, rezultatele învățării aferente **nivelului 6 de calificare**, corespunzător studiilor universitare de licență, presupun *gestionarea de activități sau proiecte tehnice sau profesionale complexe, prin asumarea responsabilității pentru luarea deciziilor în situații de muncă sau de studiu imprevizibile și asumarea responsabilității pentru gestionarea dezvoltării profesionale a indivizilor și a grupurilor*:

- R1. Argumentează alegerea unor exerciții sau metode de antrenament în funcție de particularitățile anatomice și biomecanice ale sportivilor;
- R2. Inițiază intervenții specifice ținând cont de rezultatele analizelor biomecanice efectuate;
- R3. Colaborează în cadrul unei echipe multidisciplinare (antrenor, kinetoterapeut, medic sportiv) pentru optimizarea performanței și prevenirea accidentărilor;
- R4. Monitorizează starea sportivului prin parametri fiziologici;
- R5. Argumentează intervențiile asupra programelor de antrenament pe baza modificărilor fiziologice observate;
- R6. Planifică programe de prevenție primară și de refacere post-efort bazate cunoștințele și abilitățile dobândite și adaptate particularităților sportului și sportivului;
- R7. Monitorizează efectele programelor de prevenție planificate și implementate;
- R8. Argumentează necesitatea comportamentelor preventive în sport;
- R9. Împărtășește principii nutriționale generale care susțin recuperarea, vindecarea țesuturilor și prevenirea accidentărilor și suprasolicitărilor;
- R10. Argumentează necesitatea unor strategii nutriționale complementare terapiei fizice;
- R11. Colaborează cu nutriționiști și antrenori pentru a integra recomandările nutriționale în procesele de optimizare a prevenției, refacerii și recuperării în sport;
- R12. Dobândește un comportament profesional care reduce anxietatea și stresul asociate terapiei;
- R13. Motivează sportivul pe parcursul recuperării prin strategii adecvate vârstei, nivelului de performanță, particularităților individuale ale acestuia;

¹⁰ *Responsabilitate și autonomie (responsibility and autonomy)* înseamnă capacitatea cursantului de a aplica în mod autonom și responsabil cunoștințele și aptitudinile sale.

- R14. Propune exerciții fizice cu efect psihologic pozitiv în planurile de recuperare (exerciții cu ritmicitate, progresie graduală, activități care cresc motivația);
- R15. Argumentează prevenția prin instruirea corectă a tehnicii și prin ajustarea încărcării și a formei exercițiilor;
- R16. Monitorizează calitatea mișcării pe parcursul antrenamentului sau programelor de recuperare;
- R17. Colaborează cu antrenorul și/sau preparatorul fizic privind intervențiile necesare pentru dobândirea unei tehnici și posturi corecte în exercițiul fizic aplicat;
- R18. Planifică programe de recondiționare funcțională adaptate stării și particularităților sportivului;
- R19. Colaborează cu antrenorii/preparatorii fizici pentru a integra sportul treptat în antrenamentele specifice;
- R20. Inițiază priorități în evaluare în funcție de prezentarea clinică și patologia suspectată;
- R21. Monitorizează semnalele de alarmă ale unei patologii prezente ce necesită trimitere către un medic specialist pentru reevaluare;
- R22. Gestionează evaluarea în funcție de diagnostic, stadiul afecțiunii și particularitățile individuale ale sportivului;
- R23. Propune sportivului și antrenorului programe fizioterapice de prevenție secundară și/sau terțiară după accidentări/sindroame de suprasolicitare;
- R24. Monitorizează starea sportivului prin utilizarea unor instrumente și teste funcționale pentru evaluarea stării acestuia;
- R25. Gestionează situații de urgență sportivă respectând protocoalele de siguranță și etică profesională;
- R26. Adaptează intervențiile și ritmul recuperării la specificul disciplinei sportive, obiectivele sportivului și etapele competiționale;
- R27. Propune programe de recuperare fizioterapică etapizate, adaptate patologiei, particularităților sportului și ale sportivului;
- R28. Revizuieste programele de recuperare fizioterapică în funcție de răspunsul sportivului documentat prin teste funcționale și alți parametri specifici subiectivi și obiectivi;
- R29. Propune revenirea la activitatea sportive și competițională în colaborare cu alți specialiști implicați în procesul de recuperare;
- R30. Comunică sportivului și echipei multidisciplinare implicate în recuperare și în activitatea sportivă informații legate de procesul de recuperare și evoluția sportivului;
- R31. Gestionează situațiile dificile din reabilitare (frustrare, stagnare, rezistență la tratament) prin abordări bazate pe empatie și colaborare;
- R32. Colaborează eficient cu psihologul sportiv sau cu persoane cu alte specialități atunci când sportul necesită intervenții suplimentare;

- R33. Integrează evaluarea clinică și funcțională cu intervenția practică într-un context real;
- R34. Monitorizează evoluția pacienților;
- R35. Ajustează intervențiilor fizioterapice la rezultatele obținute prin monitorizarea pacienților;
- R36. Colaborează cu membrii echipei multidisciplinare implicate în recuperarea sportivilor (medic, antrenor, preparator fizic, nutriționist, psiholog etc.) pentru optimizarea procesului de recuperare și de revenire în activitatea sportivă;
- R37. Gestionează activitățile complementare actului fizioterapic: programări, respectarea timpilor de ședință, igienizarea spațiului, pregătirea materialelor și echipamentelor;
- R38. Gestionează pe baza principiilor eticii și deontologiei profesionale responsabilitățile legate de activitatea profesională;
- R39. Colaborează cu membrii echipei multidisciplinare implicate în recuperarea sportivilor (medic, antrenor, preparator fizic, nutriționist, psiholog etc.) pentru optimizarea procesului de recuperare și de revenire în activitatea sportivă;
- R40. Gestionează situațiile de risc care pot apare timpul activităților fizice, respectând protocoalele de siguranță;
- R41. Dezvoltă practici bazate pe dovezi pentru prevenția și recuperarea în aceste patologii;
- R42. Monitorizează răspunsul pacientului la tratamentul farmacologic prescris și la intervențiile fizioterapeutice, identificând situațiile care necesită reevaluare și ajustarea terapiei;
- R43. Integrează informațiile despre medicamente evitând riscurile și optimizând rezultatele terapeutice;
- R44. Planifică, împreună cu medicul, obiective și metode de control al durerii în concordanță cu starea pacientului pentru dezvoltarea unei strategii sigure și eficiente de ameliorare a durerii;
- R45. Gestionează situațiile complexe din sfera durerii cronice;
- R46. Elaborează programe personalizate de reeducare posturală: exerciții de control motor, tehnici de stabilizare, reechilibrare musculară, integrare senzorială;
- R47. Indică exerciții specifice pentru îmbunătățirea aliniamentului, echilibrului, propriocepției și eficienței mișcării;
- R48. Colaborează eficient cu antrenorii și alți specialiști pentru a adapta programul sportiv în funcție de disfuncțiile posturale;
- R49. Gestionează factorii biomecanici și neuromusculari care contribuie la lezare sau recurență pentru o prevenție primară, secundară sau terțiară eficientă;
- R50. Monitorizează evoluția sportivului prin indicatori obiectivi;
- R51. Ajustează planul fizioterapic în funcție de răspunsul individual;

- R52. Gestionează situații complexe, incluzând leziuni recurente, sindroame de suprasolicitare sau alte disfuncții persistente;
- R53. Asigură condiții optime de siguranță, igienă și profesionalism în practica masajului sportiv;
- R54. Conduce proiecte de cercetare aplicată în domeniu, orientate spre optimizarea performanței sportive, a recuperării și scăderea riscului de accidentare;
- R55. Gestionează intervențiile terapeutice în sport, utilizând dovezi științifice de nivel înalt (meta-analize, studii randomizate, analize biomecanice);
- R56. Colaborează interdisciplinar (medic sportiv, antrenor, preparator fizic etc.) pentru realizarea, interpretarea și aplicarea rezultatelor cercetărilor;
- R57. Promovează integritatea și etica în cercetarea sportivă, în special în studii cu sportivi de performanță și tineri sportivi;
- R58. Propune proceduri riguroase de consimțământ informat pentru cercetările din domeniu;
- R59. Gestionează, în conformitate cu standarde etice avansate, raportarea datelor, precum și situațiile sensibile: conflict de interese între sportiv–antrenor–cercetător, presiuni de performanță, deciziile cu consecințe asupra carierei sportivului;
- R60. Promovează o cultură a integrității, transparenței și siguranței în cercetarea sportivă și în practica fizioterapeutică din domeniu;
- R61. Colaborează eficient cu tehnicianul ortoprotezist pentru ajustarea dispozitivelor și optimizarea nivelului de confort și funcționalitate;
- R62. Planifică programe de reabilitare specializate post-ortezare/protezare: reeducarea mersului, antrenarea echilibrului, reînvățarea schemelor motorii, antrenamentul forței și rezistenței;
- R63. Respectă parametrii de aplicare și de combinare a terapiilor alternative cu intervenții fizioterapeutice convenționale;
- R64. Monitorizează rezultatele clinice și funcționale ale pacientului în urma intervențiilor alternative, utilizând instrumente validate;
- R65. Comunică eficient cu pacientul privind beneficiile, limitele și rolul terapiilor alternative în cadrul programului de recuperare;
- R66. Monitorizează în timp real răspunsul sportivului la intervenție și să ajusteze planul de recuperare pe baza datelor obiective;
- R67. Inițiază sportivii în aplicarea strategiilor de prevenție, refacere și auto-monitorizare.
- R68. Gestionează situații complexe precum: suprasolicitare funcțională, sindrom de supraantrenament, reîntoarcere rapidă în competiție după accidentare, recuperare accelerată;
- R69. Monitorizează sportivii aflați sub tratament farmacologic pentru a detecta efecte secundare, semne de suprasolicitare sau reacții care pot influența programele de reabilitare;

- R70. Colaborează eficient cu medicul sportiv pentru stabilirea protocoalelor sigure de refacere și gestionare a durerii;
- R71. Aduce argumente cu privire utilizarea sigură a suplimentelor, riscurile contaminării și importanța verificării produselor conforme cu standardele antidoping;
- R72. Dezvoltă intervenții de refacere și recuperare integrate, care optimizează performanța și minimizează riscurile dopante sau de sănătate;
- R73. Promovează integritatea și siguranța în sport prin educație, consiliere și intervenții responsabile în cadrul echipei sportive;
- R74. Formulează decizii privind momentul optim al reîntoarcerii în activitatea sportivă, bazate pe criterii multidimensionale obiective și dovezi științifice;
- R75. Gestionează cazuri dificile: recidive, recuperare accelerată, perioade competiționale dense, situații de presiune pentru întoarcere rapidă;
- R76. Promovează practici etice și sigure în procesul de reîntoarcere în sport, protejând sănătatea sportivului și prevenind presiunile riscante pentru sănătatea acestuia;
- R77. Colaborează cu membrii echipei multidisciplinare implicate în recuperarea sportivilor (medic, antrenor, preparator fizic, nutriționist, psiholog etc.) pentru optimizarea proceselor de reintegrare în activitatea sportivă și de scădere a riscurilor de recidivă;
- R78. Respectă cerințele instituției, facultății și departamentului cu privire la elaborarea lucrărilor de finalizare a studiilor;
- R79. Conduce în mod autonom un proiect de cercetare complex în domeniul fizioterapiei, aplicând metode riguroase și standarde etice;
- R80. Generează contribuții originale și relevante pentru practica fizioterapeutică;
- R81. Colaborează eficient cu conducătorul științific și cu alți specialiști pentru a asigura calitatea și relevanța studiului său și a lucrării de disertație;
- R82. Susține lucrarea de disertație demonstrând competențe avansate de comunicare științifică;
- R83. Contribuie la dezvoltarea domeniului prin diseminarea rezultatelor cercetării sale.

3. Ocupații care pot fi practicate pe piața muncii

- Fizioterapeut specialist – cod ESCO: 2264.1;
- Fizioterapeut sportiv – cod ESCO: 2264.3.

4. Asigurarea traseelor flexibile de învățare în cadrul programului de studii

Flexibilizarea programului de studii este asigurată prin 4 discipline opționale și discipline facultative.

Disciplinele la alegere (opționale) sunt propuse pentru semestrele 2 și 3 și sunt grupate

în **2 pachete de discipline opționale**, care completează traseul de specializare a studentului. Alegerea traseului se face de către student, înainte de începerea fiecărui an universitar. Astfel, în semestrele 2 și 3 sunt propuse ca discipline opționale următoarele: în semestrul al 2-lea (anul I) este propus **Pachetul 1** compus din disciplinele **Terapia farmacologică și metode complementare de terapie a durerii** și **Posturologia aplicată în sport**, iar în semestrul al 3-lea (anul II) este propus **Pachetul 2** de discipline opționale format din disciplinele **Ortezări și protezări** și **Terapii alternative de recuperare**. Toate cele 4 discipline opționale au câte 1 oră de curs și 1 oră de lucrări practice pe săptămână.

Disciplinele facultative sunt prevăzute în fiecare din cele 4 semestre ca **Voluntariat I-IV** (disciplină complementară) cu câte 60 de ore/semestru.

În conformitate cu prevederile *Regulamentului privind inițierea, elaborarea, monitorizarea și revizuirea periodică a programelor și domeniilor de studii universitare din Universitatea de Vest din Timișoara și a planurilor de învățământ aferente acestora*, pentru ca studenții să poată beneficia de **credite pentru activități de voluntariat** în baza prevederilor Legii învățământului superior nr. 199/2023, cu modificările și completările ulterioare (articolul 127, alineatul (9)), disciplina Voluntariat este disponibilă în fiecare semestru în planurile de învățământ ale tuturor programelor de studii universitare de licență și de masterat, cu statut de disciplină facultativă, cu un număr de 2 credite ECTS.

5. Activitatea profesională și evaluarea studenților

Drepturile, obligațiile și condițiile desfășurării activității profesionale a studenților la Universitatea de Vest din Timișoara sunt reglementate prin *Codul drepturilor și obligațiilor studentului și Regulamentul privind activitatea profesională a studenților de la ciclurile de studii universitare de licență și de masterat din UVT*, aprobat de Senatul UVT.

Metodele de evaluare/examinare pentru fiecare disciplină din planul de învățământ se stabilesc prin fișele disciplinelor.

6. Examenul de finalizare a studiilor

În conformitate cu *Regulamentul privind organizarea și desfășurarea examenelor de finalizare a studiilor universitare de licență și de masterat la Universitatea de Vest din Timișoara*, aprobat de Senatul UVT, examenul de finalizare a studiilor universitare de masterat la orice program de studii universitare de masterat organizat la UVT constă din elaborarea și susținerea lucrării de disertație (10 credite ECTS).

- (1) Înscrierea la examenul de finalizare a studiilor este condiționată de alegerea de către student a temei lucrării de finalizare a studiilor în cel mult 60 de zile de la începutul anului universitar al anului de studii terminal.
- (2) Înscrierea candidaților și depunerea lucrărilor de finalizare a studiilor se va face online, prin încărcarea variantei finale a lucrării, validată de cadrul didactic coordonator, pe platforma

de e-learning Moodle, cu cel puțin 5 zile lucrătoare înainte de data programată pentru începerea examenului. Fiecare facultate va stabili un singur termen limită, la nivelul tuturor programelor de studii universitare r organizate de facultate în cadrul aceluiași ciclu de studii, pentru fiecare sesiune a examenelor de finalizare a studiilor, pentru încărcarea variantei finale a lucrării de finalizare a studiilor pe platforma de e-learning Moodle, cu respectarea prevederii *Regulament privind organizarea și desfășurarea examenelor de finalizare a studiilor universitare de licență și de masterat la Universitatea de Vest din Timișoara*. Cadrul didactic coordonator va încărca referatul de evaluare a lucrării tot pe platforma de e-learning Moodle.

- (3) Raportul de similitudine rezultat ca urmare a verificării originalității lucrării de finalizare a studiilor universitare pe platforma de e-learning însoțește în mod obligatoriu lucrarea de finalizare a studiilor universitare, conform *Metodologiei privind activitatea de coordonare a elaborării lucrărilor de finalizare a studiilor și privind activitatea de verificarea originalității de finalizare a studiilor de licență și masterat în Universitatea de Vest din Timișoara*.
- (4) Coperta și pagina de titlu pentru lucrarea de finalizare a studiilor universitare au un format standardizat la nivel de UVT, conform Anexei 1 a prezentului regulament.
- (5) Prin regulamentele proprii privind organizarea și desfășurarea examenelor de finalizare a studiilor universitare, facultățile stabilesc cel puțin două termene, pe parcursul semestrului al II-lea al anului de studii terminal, până la care studenții trebuie să încarce, în mod obligatoriu, pe platforma de e-learning, variante intermediare ale lucrării de finalizare a studiilor universitare de licență sau de masterat, în vederea verificării de cadrul didactic coordonator. Cadrul didactic coordonator va oferi studenților feedback și sugestii de îmbunătățire asupra versiunilor intermediare ale lucrărilor de finalizare a studiilor universitare.
- (6) **Prezentarea și de susținerea lucrării de disertație** este probă orală. Prezentarea și susținerea lucrării de disertație este publică. Notele acordate de membrii comisiei vor aprecia: importanța și actualitatea temei abordate, respectarea structurii generale a lucrării de licență, a modului de reflectare a temei în literatura de specialitate, motivația alegerii acesteia, menționarea scopului, obiectivelor și ipotezelor cercetării (dacă este cazul), prezentarea corespunzătoare a materialelor și metodelor folosite, a rezultatelor obținute, discutarea acestora și concluziile cercetării. De asemenea, se vor aprecia stilul de redactare și de prezentare a lucrării, respectarea formatului și structurii prezentării impuse prin metodologia proprie a facultății.

7. Pregătirea pentru profesia didactică (dacă este cazul)

Studenții care doresc să opteze și pentru o carieră didactică în învățământul preuniversitar trebuie să parcurgă (complementar prezentului program de studii) și să finalizeze *Programul de formare psihopedagogică în vederea certificării competențelor pentru profesia didactică* și să obțină Certificatul de absolvire a acestui program. În Universitatea de Vest din

Timișoara acest program este organizat prin intermediul Departamentului pentru Pregătirea Personalului Didactic (DPPD) și poate fi urmat în paralel cu studiile universitare sau în regim postuniversitar. Pentru mai multe informații, accesați linkul: <https://dppd.uvt.ro>.

LISTA DISCIPLINELOR STUDIAȚE, GRUPATE PE ANI ȘI SEMESTRE DE STUDII
Anul de studii I
An universitar 2026-2027

Nr. crt.	Disciplina	C1	C2	Cod disciplină	Semestrul I				Număr de credite	Semestrul II				Număr de credite
					Număr de ore/ săptămână					C	S	L	P	
					C	S	L	P						
1.	Aspecte anatomice și biomecanice în sport	DF	DOB	MPRRS1101	1		1		5					
2.	Aspecte fiziologice și biochimice în sport	DF	DOB	MPRRS1102	1		1		5					
3.	Metode de prevenție primară și de refacere în sport	DS	DOB	MPRRS1103	1		1		5					
4.	Nutriția în sport	DC	DOB	MPRRS1104	1		1		5					
5.	Etica cercetării	DC	DOB	MPRRS1105	1				2					
6.	Tehnica și postura corectă în exercițiul fizic aplicat	DS	DOB	MPRRS1106	1		1		4					
7.	Periodizarea efortului și recondiționarea funcțională	DS	DOB	MPRRS1107	1		1		4					
8.	Semiologia și fiziopatologia afecțiunilor sistemului mioartrokinetic	DS	DOB	MPRRS1201						1		1		4
9.	Patologia sportivă – principii de evaluare, prim ajutor și tratament	DS	DOB	MPRRS1202						2		1		6
10.	Managementul reabilitării în patologia sportivă și metode de recuperare	DS	DOB	MPRRS1203						1		2		6
11.	Patologia cardiacă, respiratorie și endocrino-metabolică a sportivului	DC	DOB	MPRRS1204						1		1		4
12.	Masajul în sport	DC	DOB	MPRRS1205						1		1		4
13.	Practică de specialitate 1	DS	DOB	MPRRS1206								3		2

Nr. crt.	Disciplina	C1	C2	Cod disciplină	Semestrul I				Număr de credite	Semestrul II				
					Număr de ore/ săptămână					C	S	L	P	
					C	S	L	P						
Pachet opțional 1														
14.	Terapia farmacologică și metode complementare de terapie a durerii	DS	DOP	MPRRS1206						1		1		4
	Posturologia aplicată în sport	DS	DOP	MPRRS1207										
Total					7		6		30	7		7+3		30
Total ore didactice pe săptămână					13					14+3				

Discipline facultative														
Nr. crt.	Disciplina	C1	C2	Cod disciplină	Semestrul I					Semestrul II				
					Număr de ore/ săptămână				Număr de credite	Număr de ore/ săptămână				Număr de credite
					C	S	L	P		C	S	L	P	
1.	Voluntariat I	DC	DFA	MPRRS1108				60 de ore*	2					
2.	Voluntariat II	DC	DFA	MPRRS1208									60 de ore*	2

*Număr total de ore/semestru.

Anul de studii II
An universitar 2027-2028

Nr. crt.	Disciplina	C1	C2	Cod disciplină	Semestrul I				Număr de credite	Semestrul II				Număr de credite
					Număr de ore/ săptămână					Număr de ore/ săptămână				
					C	S	L	P		C	S	L	P	
1.	Reabilitarea în patologia sportivă a aparatului locomotor	DS	DOB	MPRRS2101	2		2		8					
2.	Psihologia exercițiilor fizice	DC	DOB	MPRRS2102	1		1		4					
3.	Metode de cercetare în sport	DC	DOB	MPRRS2103	2		2		7					
4.	Psihologia refacerii și recuperării în sport	DC	DOB	MPRRS2104	1		1		5					
5.	Practică de specialitate 2	DS	DOB	MPRRS2105			3		2					
6.	Particularitățile refacerii și recuperării sportivilor de performanță	DS	DOB	MPRRS2201						2		2		9
7.	Medicația de susținere și refacere în sport și elemente de doping	DS	DOB	MPRRS2202						2		2		8
8.	Reîntoarcerea în activitatea sportivă	DS	DOB	MPRRS2203						2		2		9
9.	Practică de specialitate 3	DS	DOB	MPRRS2204								3		2
10.	Elaborarea lucrării de disertație	DC	DOB	MPRRS2205								3	20 de ore*	2
Pachet opțional 2														
12.	Terapii alternative de recuperare	DS	DOP	MPRRS2106	1		1		4					
	Ortezări și protezări	DS	DOP	MPRRS2107										
Total					7		7+3		30	6		6+6		30
Total ore didactice pe săptămână					14+3					12+6				

*Număr de ore inegal repartizate pe parcursul semestrului.

Discipline facultative														
Nr. crt.	Disciplina	C1	C2	Cod disciplină	Semestrul I					Semestrul II				
					Număr de ore/ săptămână				Număr de credite	Număr de ore/ săptămână				Număr de credite
					C	S	L	P		C	S	L	P	
1.	Voluntariat III	DC	DFA	MPRRS2108				60 de ore*	2					
2.	Voluntariat IV	DC	DFA	MPRRS2206									60 de ore*	2

*Număr total de ore/semestru.

Legendă:

C1	criteriul conținutului
C2	criteriul obligativității
DF	disciplină fundamentală
DS	disciplină de specializare
DC	disciplină complementară
DOB	discipline obligatorii (impuse)
DOP	discipline opționale (la alegere)
DFA	discipline facultative
CP	competență profesională
CT	competență transversală
C	activitate didactică de tip curs
S	activitate didactică de tip seminar
L	activitate didactică de tip laborator practic
P	activitate didactică de tip stagiul de practică

Codul disciplinei: MPRRS_{n1}n₂n₃, unde:

M = nivelul programului de studii: masterat

PPRS = abrevierea denumirii specializării (Prevenție, refacere și recuperare în sport)

n₁ = anul de studii

n₂ = semestrul din anul respectiv

n₃ = numărul disciplinei din semestrul respectiv

BILANȚ GENERAL I (după criteriul conținutului)

Nr. crt.	Tip disciplină	Număr total de ore							
		Anul I		Anul II		Întreg programul de studii			% din total
		Curs	S/L/P	Curs	S/L/P	Curs	S/L/P	Total	
1.	Fundamentale	28	28	0	0	28	28	56	6,26%
2.	De specializare	112	154	114	192	226	346	572	63,98%
3.	Complementare	56	42	56	112	112	154	266	29,75%
TOTAL		196	224	170	304	366	528	894	100%

BILANȚ GENERAL II (după criteriul obligativității)

Nr. crt.	Tip disciplină	Număr total de ore							% din total
		Anul I		Anul II		Întreg programul de studii			
		Curs	S/L/P	Curs	S/L/P	Curs	S/L/P	Total	
1.	Obligatorie	182	210	156	290	338	500	838	93,74%
2.	Opțională	14	14	14	14	28	28	56	6,26%
TOTAL		196	224	170	304	366	528	894	100,00%
3.	Facultative	0	120	0	120	0	240	240	Nu intră în calculul totalurilor
Raport total ore de aplicare practică (S/L/P) / ore de curs						1,44			

Responsabil program de studii,
Lect. univ. dr. Denisa Mădălina BĂLĂNEAN

Director de departament,
Prof. univ. dr. Mihaela ORAVIȚAN

Decan,
Conf. univ. dr. Adrian NAGEL

Rector,
prof. univ. dr. Marilen Gabriel PIRTEA

Aprobat prin HS nr. 49 din 22.01.2026

CORELAREA DINTRE COMPETENȚE, REZULTATELE AȘTEPTATE ALE ÎNVĂȚĂRII ȘI DISCIPLINELE STUDIATE

Corelarea rezultatelor așteptate ale învățării cu disciplinele studiate și corelarea rezultatelor așteptate ale învățării cu competențele-cheie, profesionale și transversale pot fi accesate [AICI](#).