

## FIȘA DISCIPLINEI\*

### 1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
Facultatea	Facultatea de Științe
Departament	Departamentul de Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport
Domeniul de studiu	Știința Sportului și Educației Fizice
Ciclul de studii	Master
Specializarea	Antrenament și Performanță

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Teoria și metodică antrenamentului sportiv			
Codul cursului	Tipul cursului	An de studiu	Semestrul	Număr de credite
380617D01I002	DD	I	I	7
Tipul de evaluare	Categororia formativă a disciplinei (DF=fundamentală.; DD=domeniu; DS=specialitate; DC=complementară)			
Examen				
Titular activități curs	Conf. univ. dr. Bădescu Delia			
Titular activități seminar / laborator/ proiect	Conf. univ. dr Bădescu Delia			

### 3. Timpul total estimat

Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână				
Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Total
2	2	-	-	7
Extinderea disciplinei în planul de învățământ – Total ore din planul de învățământ				
Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Total ( $NOAD_{sem}$ )
28	28	-	-	56
Distribuția fondului de timp pentru studiu individual				Nr.ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe				24
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren				12
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri				8
Tutoriat:				2
Examinări:				2
Total ore alocate studiului individual ( $NOSI_{sem}$ )				48
<b>Total ore pe semestru (<math>NOAD_{sem} + NOSI_{sem}</math>)</b>				<b>104</b>

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

De curriculum	Nu este cazul
De competențe	Nu este cazul

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

De desfășurare a cursului	Nu este cazul
De desfășurare a sem/lab/pr	Nu este cazul

**ULBS**

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației Naționale  
Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu  
Facultatea de Științe**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	Conducerea procesului de antrenament la nivelul sportului de performanță. Reflecție critică și constructivă, creativitate și inovare în aplicarea cerințelor metodologice ale teoriei antrenamentului sportiv în cluburi și asociații sportive
Competențe transversale	Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive la nivelul cluburilor și asociațiilor sportive

**7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)**

Obiectivul general al disciplinei	Aprofundarea cunoștințelor teoretice și metodice ale teoriei antrenamentului sportiv modern
Obiectivele specifice	Masteranzii să fie capabili să utilizeze bazele teoretice și metodice ale teoriei antrenamentului sportiv în procesul specific de pregătire a sportivilor seniori la nivel de performanță și înaltă performanță.

**8. Conținuturi**

Curs		Nr. ore
Curs 1	Obiectivele disciplinei de studiu, modalități de realizare a acestora, sistemul de evaluare. Abordări conceptuale ale teoriei antrenamentului sportiv.	2
Curs 2	Direcțiile de acțiune pentru creșterea eficienței antrenamentului sportiv.	2
Curs 3	Antrenamentul sportiv și competiția. Antrenament și antrenorat. Responsabilitățile și modalitățile de colaborare între antrenor și coach-coordonatorul pregătirii și participării sportivilor la competiții de înalt nivel.	2
Curs 4	Principiile antrenamentului sportiv. Considerații generale și specifice antrenamentului în sportul de performanță și înaltă performanță.	2
Curs 5	Cerințe și norme de selecție pentru activitatea sportivă de performanță.	2
Curs 6	Factorii (componentele) antrenamentului sportiv, ponderea și condiționalitatea lor în sportul de performanță.	2
Curs 7	Pregătirea-refacerea biologică pentru concurs.	2
Curs 8	Importanța metodei analogiei și a metodei modelării în antrenamentul sportiv modern	2
Curs 9	Efortul și odihna factori condiționali ai capacității de performanță.	2
Curs 10 și 11	Simularea și simulatoarele în teoria și practica antrenamentului sportiv	4
Curs 12	Pregătirea psihologică în antrenamentul sportivilor de performanță	2
Curs 13 și 14	Programare și planificare în antrenamentul sportiv de performanță	4
<b>Total ore curs:</b>		<b>28</b>
Seminar		Nr. ore
Sem 1	Dezbaterea direcțiilor de acțiune pentru creșterea eficienței antrenamentului sportiv.	2



# ULBS

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației Naționale

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Facultatea de Științe

Sem 2	Analiza caracteristicilor antrenamentului în sportul de performanță. Aprofundarea rolului selecției ca factor favorizant al obținerii performanței sportive de înalt nivel.	2
Sem 3	Analiza raporturilor dintre antrenament și antrenorat. Modalități de colaborare.	2
Sem 4	Aprofundarea cerințelor aplicării principiilor antrenamentului sportiv	2
Sem 5	Analiza principiilor speciale și didactice în sistemul de periodizare a antrenamentului	2
Sem 6	Specificul disciplinelor sportive exemplificat prin ponderea factorilor antrenamentului sportiv	2
Sem 7	Analiza raportului dintre factorii antrenamentului și programarea acestora.	2
Sem 8 și 9	Aprofundarea aplicării teoriei modelelor în antrenamentul sportiv. Modele – exemplificări și aplicații	4
Sem 10	Aprofundarea relației dintre sistem, model și simulator	2
Sem 11	Modelul de concurs sportiv	2
Sem 12	Programarea în antrenamentul sportiv – raportul dintre model și programare	2
Sem 13	Aprofundarea conținutului programării antrenamentului sportiv	2
Sem 14	Aprofundarea factorilor care condiționează atingerea formei sportive	2
<b>Total ore seminar/laborator</b>		<b>28</b>

#### Metode de predare

Problematizarea, conversația euristică, demonstrația, dezbateră, dialogul interactiv, studiul de caz, brainstormingul.

#### Bibliografie

Referințe bibliografice recomandate	Nan I., D., 2013, <i>Teoria și metodică antrenamentului sportiv – Note de curs</i> , Editura Universității „Lucian Blaga”;
	Nicu, A., 1993, <i>Antrenamentul Sportiv Modern</i> , EDITIS, București;
Referințe bibliografice suplimentare	Platonov, V., N., 2015, <i>Periodizarea antrenamentului sportiv. Teoria generală și aplicațiile practice</i> , Editura Discobolul, București
	Colibaba-Evuleț, D., 2007, <i>Praxiologie și Proiectare Curriculară în Educație Fizică și Sport</i> , Editura Universitaria, Craiova;
	Dragnea, A., Bota, A., 2002, <i>Teoria sportului</i> , Editura Fest, București;

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

Desfășurarea cu competență a procesului de antrenament la nivel de seniori în cadrul cluburilor și asociațiilor sportive.

**ULBS**

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației Naționale  
Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu  
Facultatea de Științe**10. Evaluare**

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Ponderea în nota finală	Obs.**
Curs și Seminar	Interesul pentru activitățile de predare și pregătire	Participare activă la 80 % din nr. de cursuri și seminarii	20 % - 2 p.	nCPE
	Înșușirea cunoștințelor teoretico-metodice	Întocmirea unui portofoliu care să reflecte tema: <b>Aplicarea metodei modelării în procesul de pregătire a sportivilor de înaltă performanță în/la proba/disciplina...</b>	80 % - 8 p.	CEF
Standard minim de performanță				
Acumularea a minimum 5 puncte echivalentul notei 5				

(\*) Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu dizabilități, în funcție de tipul și gradul acestora.

(\*\*) CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală;

Data completării: 25.09.2018

Data avizării în Departament: 01.10.2018

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Conf. univ. dr Bădescu Delia	
Director de departament	Lector univ. dr. Voichița Gheoca	