

**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
380617D02I002	DD	I	2	7
Tipul de evaluare	Categorია 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
Total ore pe semestru (NOAD_{sem} + NOSI_{sem})				104

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

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	Factorii și indicatorii care determină performanța sportivă de valoare internațională. Dezvoltarea ontogenetică și procesul adaptării	2
Curs 2	Planificarea și periodizarea antrenamentului sportive - abordări conceptuale și terminologice.	2
Curs 3	Sistemul modern de periodizare a pregătirii multianuale	2
Curs 4	Planul de perspectivă. Conținut. Orientari metodologice pentru elaborarea planului de perspectivă	2
Curs 5	Planul anual (curent). Abordări conceptuale. Etapele elaborării planificării anuale	2
Curs 6	Mezociclurile (planurile de etapă) și planul operativ (ciclul săptămânal). Abordări conceptuale și de conținut.	2
Curs 7	Lecțiile de antrenament structură și conținut.	2
Curs 8 și 9	Forma sportivă și periodizarea antrenamentului. Factorii determinanți ai formei sportive	4
Curs 10 și 11	Bioritmul și valorificarea lui în diagnosticarea formei sportive. Sportivul în condiții de dereglare a ritmurilor circadiene.	4
Curs 12	Antrenamentul în zone de altitudine medie și mare	2
Curs 13	Mijloacele de refacere și de stimulare a capacității funcționale	2
Curs 14	Asistența dietologică și farmacologică. Abordări generale	2



		Total ore curs:	28
Seminar			Nr. ore
Sem 1	Dezbaterea direcțiilor de acțiune pentru creșterea eficienței antrenamentului sportiv.		2
Sem 2	Analiza conceptului de adaptare		2
Sem 3	Analiza relației dintre selecție și etapele pregătirii multianuale		2
Sem 4	Analiza caracteristicilor planificării și programării antrenamentului sportiv		2
Sem 5	Analiza sistemul modern de periodizare a pregătirii multianuale		2
Sem 6	Orientari metodologice pentru elaborarea planului de perspectivă. Exemplificări		2
Sem 7	Orientari metodologice pentru elaborarea planului anual		2
Sem 8	Orientari metodologice pentru elaborarea planului de etapă și a planului operativ.		2
Sem 9 și 10	Aprofundarea relației dintre model, forma sportivă și documentele de planificare		4
Sem 11	Diagnostigarea formei sportive, exemplificări		2
Sem 12	Aplicații privind stabilirea bioritmului sportivului și aprofundarea modalităților de utilizare în sportul de performanță		2
Sem 13 și 14	Analiza influenței factorilor externi ai antrenamentului și competiției.		4
		Total ore seminar/laborator	28

Metode de predare

Problematizarea, conversația euristică, demonstrația, dezbaterea, dialogul interactiv, studiul de caz, breinstormingul.

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.



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	Realizarea portofoliului antrenorului care să cuprindă: planul de perspectivă, planul curent și a unui model de ciclu săptămânal, în concordanță cu modelul de antrenament , într-o ramură sau probă la alegere.	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	