

FIȘA DISCIPLINEI*

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu
Facultatea	Facultatea de Științe
Departament	Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport
Domeniul de studiu	Educație Fizică și Sport
Ciclul de studii	Master
Specializarea	Sport și Performanță Motrică/Licențiat în Educație Fizică și Sport

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	PRACTICA DE ANTRENORAT			
Codul cursului	Tipul cursului	An de studiu	Semestrul	Număr de credite
380617S041014		II	II	5
Tipul de evaluare	Categoría formativă a disciplinei (DF=fundamentală.; DD=domeniu; DS=specialitate ; DC=complementară)			
Colocviu				
Titular activități curs	Lect. univ. dr. Todor Raul Marian			
Titular activități seminar / laborator/ proiect	Lect. univ. dr. Todor Raul Marian			

3. Timpul total estimat

Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână				
Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Total
-	2 LP			2
Extinderea disciplinei în planul de învățământ – Total ore din planul de învățământ				
Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Total (<i>NOAD_{sem}</i>)
-	28			28
Distribuția fondului de timp pentru studiu individual				Nr.ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe				
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren				28
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri				28
Tutoriat:				1 /săpt.
Examinări:				20 min.
Total ore alocate studiului individual (<i>NOSI_{sem}</i>)				28
Total ore pe semestru (<i>NOAD_{sem} + NOSI_{sem}</i>)				28

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

De curriculum	<ul style="list-style-type: none"> ● Să cunoască planul de perspectivă: <ol style="list-style-type: none"> a.) conținutul și metodologia planului anual; b.) conținutul și metologia elaborării planului de pregătire pe etape (macro ciclu, mezociclu, microciclu); c.) conținutul și metodologia elaborării planului de lecție; d.) tipologia, conținutul și structura lecției de antrenament sportiv; e.) formele și documentele de evidență în antrenamentul sportiv;
De competențe	Să poată aplica principiile, metodele și formele de organizare ale antrenamentului la



ULBS

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației Naționale

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Facultatea de Științe

	<p>specificul colectivului cu care lucrează.</p> <p>Să cunoască legislațiile științifice și normele metodice de programare și dirijare a efortului specific atât sub aspect calitativ și cantitativ global, cât și pe linia fiecărui obiectiv al antrenamentului.</p> <p>Să aibă capacitatea de a elabora cele mai eficiente sisteme de acționare pe linia perfecționării componentelor antrenamentului sportiv (fizic, tehnic, tactic, teoretic, psihologic, refacere biologică) la nivel individual și a grupelor aflate în pregătire.</p> <p>Să posede cunoștințe organizatorice-administrative legate de desfășurarea activității competiționale (calendar, buget, datorie, decont, legitimare, vize, etc).</p> <p>Să cunoască structura organizatorică a activității sportive pe plan național și județean.</p> <p>Să cunoască metodologia întocmirii documentelor de planificare.</p>
--	---

5. Condiții (acolo unde este cazul)

De desfășurare a cursului	Baza didactică a ULBS
De desfășurare a sem/lab/pr	Baza didactică a ULBS

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>Să posede cunoștințele de bază privind motricitatea în general, legile motricității proprii activităților specifice antrenorului și să le coreleze în funcție de contextul socio-cultural și economic.</p> <p>Să interpreteze rezultatele cercetării empirice a unui fenomen particular.</p> <p>Să înțeleagă rolul exercițiului fizic în dezvoltarea potențialului biologic, motric și psihosocial la diferite categorii de subiecți.</p> <p>Să aplice modele eficiente de influențare somato-funcțională și motrică, la diferite ramuri din cadrul antrenamentului sportiv.</p> <p>Să analizeze și să sistematizeze notele comune și diferențiale, proprii tipurilor de activități motrice specifice ramurilor sportive.</p> <p>Utilizarea elementelor de management și marketing specifice antrenorului.</p>
Competențe transversale	<p>Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea antrenamentului.</p> <p>Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.</p> <p>Să inițieze proiecte de cercetare aplicative și de dezvoltare cu interpretări de tip cantitativ și calitativ a proceselor și fenomenelor specifice activității antrenorilor.</p> <p>Aplicarea și transferul abilităților de tip conceptual metodologic specializate și rezolvarea de probleme în context interdisciplinar (bio-psiho-social).</p> <p>Aplicarea în manieră interdisciplinară a concluziilor desprinse din cercetări și proiectarea de noi direcții de optimizare a activității antrenorului.</p>

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

Obiectivul general al disciplinei	<p>Formarea unui sistem larg de deprinderi și priceperi motrice specifice practicării judo-ului.</p> <p>Dezvoltarea și educarea calităților motrice de bază și a celor specifice.</p> <p>Însușirea unor complexe de exerciții cu aplicativitate în lecțiile de educație fizică școlară precum și în lecțiile de antrenament.</p>
Obiectivele specifice	Formarea și perfecționarea obișnuinței de practicare sistematică a exercițiilor

**ULBS**

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației Naționale

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Facultatea de Științe

	<p>tehnico-tactice în cadrul pregătirii și perfecționării judo-ului. Conducerea parțială a lecțiilor de antrenament precum și a lecțiilor de pregătire generală și specifice. Conducerea integrală a unor lecții de antrenament planificate anterior.</p>
--	---

8. Conținuturi

Curs		Nr. ore
Total ore curs:		-
Seminar/Laborator		Nr. ore
Sem 1	Asistența la lecțiile de antrenament la un club sportiv și notarea în caietul de practică a conținutului lecțiilor.	4
Sem 2	Participarea la selecția inițială în școli împreună cu profesorul -antrenorul titular.	4
Sem 3	Testarea copiilor selecționați și notarea în caietul de practică a datelor obținute și utilizarea ulterioară a acestor informații în elaborarea de referate.	4
Sem 4	Testarea dezvoltării calităților motrice la diverse categorii de vârstă (copii, juniori, seniori) la o ramură sportivă aprofundată (specializare) și interpretarea rezultatelor în caietul de practică.	4
Sem 5	Urmărirea unor jucători din cadrul unei echipe de performanță seniori. Înregistrarea și interpretarea rezultatelor (acțiuni reușite- greșite, încercări reușite-greșite, timp efectiv de joc, etc.)	4
Sem 6	Conducerea parțială a unor lecții de antrenament din cadrul disciplinelor aprofundate (specializare) și asistarea alături de profesorii antrenori la arbitraje în cadrul unor întreceri pe plan local.	4
Sem 7	Participarea la două ședințe de analiză a rezultatelor după un concurs oficial a unor echipe de performanță, cu notarea în caietul de practică, precum și conducerea integrală a trei lecții de antrenament planificate anterior.	4
Total ore seminar/laborator		28

Metode de predare

Prelegere; Dialog; Dezbateri; Observarea exercițiilor altor subiecți; Verificarea și aprecierea pregătirii;		
--	--	--

Bibliografie

Referințe bibliografice recomandate	1. Turcu Dionisie Marian, <i>Practica la cluburi și asociații sportive. Caiet de lucrări practice</i> , Sibiu, 2008.
	2. Burchel Laura, <i>Psihologia activităților corporale</i> , Editura „Alma Mater”, Sibiu, 2003.
	3. Burduș Eugen, <i>Management comparat</i> , Editura Economică, București, 1998.
	4. Cristea Ioana, <i>Management sportiv</i> , Editura Ex Ponto, Constanța, 2000.
	5. Culeva Alexandru, Pătru Amalia, <i>Sociologia sportului</i> , Editura Ex Ponto, 2000.
	6. Georgescu Florian, <i>Cultura fizică - fenomen social</i> , Editura Tritonic, București, 1998.
	7. Mitre D., Boboc Fl., Cristea Ioana, <i>Marketingul sportiv</i> , Editura Ex Ponto, Constanța, 2000.
	8. Muraru Anton, <i>Pedagogia sportului</i> , Editura Ex Ponto, Constanța, 2000.
Referințe bibliografice suplimentare	

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

Coroborarea conținutului disciplinei cu cerințele MECTS.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Ponderea în nota finală	Obs.**
Curs	Răspunsuri la examene, colocviu	Verificare parțială		
	Evaluare activități aplicative (laborator, proiect, practică)	Examen teoretic scris		
Laborator	Demonstrații practice	Verificare practică	60%	
	Prezentare referat		20%	
	Prezență		20%	
Standard minim de performanță				
50 % prezență minim				

(*) 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	Lect. univ. dr. Todor Raul Marian	
Director de departament	Lect. univ. dr. Voichița Gheoca	