

FIȘA DISCIPLINEI*

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	<i>Universitatea Lucian Blaga din Sibiu</i>
Facultatea	<i>Facultatea de Științe</i>
Departament	<i>Departamentul de Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport</i>
Domeniul de studiu	<i>Știința Sportului și a Educației Fizice</i>
Ciclul de studii	<i>Licență</i>
Specializarea	<i>Sport și Performanță Motrică</i>

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Bazele generale ale antrenamentului sportiv II			
Codul cursului	Tipul cursului	An de studiu	Semestrul	Număr de credite
<i>380607S06I030</i>		<i>III</i>	<i>II</i>	<i>6</i>
Tipul de evaluare	Categoría formativă a disciplinei (DF=fundamentală.; DD=domeniu; DS=specialitate; DC=complementară)			
<i>Examen</i>	<i>DS</i>			
Titular activități curs	<i>Lector univ. dr. Iulian Stoian</i>			
Titular activități seminar / laborator/ proiect	<i>Lector univ. dr. Iulian Stoian</i>			

3. Timpul total estimat

Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână				
Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Total
<i>2</i>	<i>2</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>4</i>
Extinderea disciplinei în planul de învățământ – Total ore din planul de învățământ				
Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Total (<i>NOAD_{sem}</i>)
<i>24</i>	<i>24</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>48</i>
Distribuția fondului de timp pentru studiu individual				Nr.ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe				<i>30</i>
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren				<i>10</i>
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri				<i>10</i>
Tutoriat:				<i>2</i>
Examinări:				<i>2</i>
Total ore alocate studiului individual (<i>NOSI_{sem}</i>)				<i>54</i>
Total ore pe semestru (<i>NOAD_{sem}</i> + <i>NOSI_{sem}</i>)				<i>102</i>

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	Cunoașterea și înțelegerea conceptelor, noțiunilor și principiilor teoriei antrenamentului sportiv. Explicarea și interpretarea factorilor antrenamentului în concordanță cu cerințele teoriei și metodicii antrenamentului sportiv. Aplicarea metodelor de antrenament și a cerințelor planificării în antrenamentul sportive în activitatea cu copiii și juniorii. Reflecție critică și constructivă, creativitate și inovare în aplicarea cerințelor metodologice ale teoriei antrenamentului sportiv
Competențe transversale	Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive în centrele de copii și juniori

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

Obiectivul general al disciplinei	Însușirea cunoștințelor teoretice și metodice ale Teoriei și Metodicii Antrenamentului sportiv
Obiectivele specifice	Studentii să fie capabili să utilizeze bazele teoretice și metodice ale teoriei antrenamentului sportiv în procesul specific de pregătire a copiilor și juniorilor pentru sportul de performanță

8. Conținuturi

Curs		Nr. ore
Curs 1	Metodele antrenamentului sportiv. Considerații generale și clasificarea metodelor.	2
Curs 2	Metodele de antrenament bazate pe relația efort – odihnă.	2
Curs 3	Metoda analogiei și metoda modelării	2
Curs 4	Dezvoltarea calităților motrice. Aspecte generale și metodologice.	2
Curs 5	Caracteristicile, formele de manifestare și factorii condiționali ai calităților motrice forța și rezistența.	2
Curs 6	Caracteristicile, formele de manifestare și factorii condiționali ai calităților motrice viteza, îndemânarea și mobilitatea.	2
Curs 7	Planificarea în antrenamentul sportiv. Definiții și cerințe generale ale planificării. Planul de perspectivă	2
Curs 8	Planul curent, planul de etapă și planul de antrenament	2
Curs 9	Forma sportivă. Definiție și abordare terminologică. Factorii determinanți ai formei sportive.	2
Curs 10	Forma sportivă și periodizarea antrenamentului	2
Curs 11	Evaluarea în antrenamentul sportiv. Scopul, locul și caracteristicile evaluării în antrenamentul sportiv.	2
Curs 12	Tipuri de evaluare în antrenamentul sportiv. Evaluarea calităților motrice.	2
Total ore curs:		24
Seminar/Laborator		Nr. ore
Sem 1	Analiza metodelor de antrenament	2
Sem 2	Exemplificări ale aplicațiilor metodei exersării	2
Sem 3	Importanța aplicării metodelor analogiei și a metodei modelării	2
Sem 4	Aprofundarea rolului dezvoltării calităților motrice în antrenamentul sportiv	2
Sem 5	Formele de manifestare a calităților motrice forța, rezistența și concordanța acestora cu metodele de antrenament	2
Sem 6	Formele de manifestare a calităților motrice viteza, îndemânarea, mobilitatea și concordanța acestora cu metodele de antrenament.	2
Sem 7, 8	Aplicații privind planificarea antrenamentului sportiv	4

Sem 9, 10	Forma sportivă și rolul ei în periodizarea antrenamentului	4
Sem 11	Mijloacele evaluării în antrenamentul sportiv	2
Sem 12	Recapitularea noțiunilor și conceptelor antrenamentului sportiv. Simularea examenului scris	2
Total ore seminar/laborator		24

Metode de predare

comunicare oral-vizuală (power point), prelegerea, explicația, demonstrația, dialogul interactive, dezbateră, studiul de caz, problematizarea.

Bibliografie

Referințe bibliografice recomandate	Bompa, T., O., 2003, <i>Performanța în jocurile sportive – Teoria și metodologia antrenamentului</i> , Editura Ex Ponto, Constanța;
	Dragnea, A., Bota, A., 2002, <i>Teoria sportului</i> , Editura Fest, București;
	Nan I., D., 2013, <i>Teoria și metodica antrenamentului sportiv – Note de curs</i> , Editura Universității „Lucian Blaga”
	Nicu, A., 1993, <i>Antrenamentul Sportiv Modern</i> , EDITIS, București;
Referințe bibliografice suplimentare	Colibaba-Evuleț, D., 2007, <i>Praxiologie și Proiectare Curriculară în Educație Fizică și Sport</i> , Editura Universitaria, Craiova

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

Se realizează prin contacte periodice cu aceștia în vederea analizei problemei.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Ponderea în nota finală	Obs.**
Curs și seminar	Înșușirea cunoștințelor teoretico-metodice	Examen scris/on line	100 %	

(*) 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: 25.09.2020

Data avizării în Departament: 05.10.2020

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Lector univ. dr. Iulian Stoian	<i>Stoian Iulian</i>
Director de departament	Lector univ. dr. Voichița Gheoca	<i>Voichita Gheoca</i>