

## 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	Educație Fizică și Sport
Ciclul de studii	Licență
Specializarea	Sport și Performanță Motrică

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	<b>Bazele generale ale antrenamentului sportiv I</b>			
Codul cursului	Tipul cursului	An de studiu	Semestrul	Număr de credite
380607S05I030		III	I	6
Tipul de evaluare	Categoriza formativă a disciplinei (DF=fundamentală.; DD=domeniu; DS=specialitate; DC=complementară)			
Examen	DS			
Titular activități curs	Lector univ.dr. Stoian Iulian			
Titular activități seminar / laborator/ proiect	Lector univ.dr. Stoian Iulian			

### 3. Timpul total estimat

Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână				
Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Total
2	2	-	-	4
Extinderea disciplinei în planul de învățământ – Total ore din planul de învățământ				
Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Total ( <i>NOAD<sub>sem</sub></i> )
28	28	-	-	56

Distribuția fondului de timp pentru studiu individual		Nr.ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe		42
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		14
Tutoriat:		2
Examinări:		2
Total ore alocate studiului individual ( <i>NOSI<sub>sem</sub></i> )		74
<b>Total ore pe semestru (<i>NOAD<sub>sem</sub></i> + <i>NOSI<sub>sem</sub></i>)</b>		<b>130</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

## 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	Înșușirea 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	Definiții și concepte ale teoriei antrenamentului sportiv.	2
Curs 2	Obiectivele și caracteristicile antrenamentului.	2
Curs 3	Caracterul stadial al antrenamentului sportiv. Conținutul stadiilor antrenamentului sportiv	2
Curs 4	Selecția în sport. Modelul de selecție.	2
Curs 5	Principiile antrenamentului sportiv.	2
Curs 6	Antrenamentul sportiv și competiția. Antrenament și antrenorat.	2
Curs 7 -8	Factorii (componentele) antrenamentului sportiv.	4
Curs 9	Mijloacele antrenamentului sportiv.	2
Curs 10	Mijloacele de refacere a capacității de efort și mijloacele competiționale.	2
Curs 11	Efortul și odihna factori condiționali ai capacității de performanță. Tipuri de efort	2
Curs 12	Parametrii efortului.	2
Curs 13	Orientări metodice privind eficientizarea antrenamentului sportiv.	2
Curs 14	Recapitularea conceptelor și noțiunilor cu care se operează în antrenamentul sportiv.	2
<b>Total ore curs:</b>		<b>28</b>
Seminar/Laborator		Nr. ore
Seminar 1	Identificarea locului teoriei antrenamentului în cadrul teoriilor activităților corporale	2
Sem 2	Analiza caracteristicilor antrenamentului	2
Sem 3	Aprofundarea rolului selecției ca factor favorizant al obținerii performanței sportive	2
Sem 4	Înțelegerea necesității aplicării principiilor antrenamentului sportiv	2
Sem 5	Analiza principiilor specifice și a celor psiho-pedagogice	2
Sem 6	Analiza raporturilor dintre antrenament și antrenorat. Identificarea rolurilor antrenorului și a coach-ului	2
Sem 7	Specificul disciplinelor sportive exemplificat prin ponderea factorilor antrenamentului sportiv	2
Sem 8	Analiza raportului dintre factorii antrenamentului și programarea acestuia.	2

Sem 9 și 10	Exemplificări de mijloace ale antrenamentului sportiv și identificarea modalităților de utilizarea eficientă a acestora.	4
Sem 11 și 12	Relația efort odihnă în antrenamentul sportiv. Supracompensația și supraantrenamentul	4
Sem 13	Condiționalitatea dintre cerințele metodologice ale antrenamentului	2
Sem 14	Înțelegerea semnificației termenilor utilizați în teoria și metodică antrenamentului sportiv	2
<b>Total ore seminar/laborator</b>		<b>28</b>

#### Metode de predare

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

#### Bibliografie

Referințe bibliografice recomandate	Bompa, T., O., 2003, <i>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 metodică antrenamentului sportiv</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. Stoian Iulian	<i>Stoian Iulian</i>
Director de departament	Lector univ. dr. Voichița Gheoca	<i>Voichita Gheoca</i>