

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	JOCURI SPORTIVE
1.4 Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii	MASTERAT
1.6 Programul de studiu / Calificarea	ANTRENAMENT ȘI PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ / MASTER

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	MĂSURI DE PREVENIRE A ACCIDENTELOR ÎN ANTRENAMENT ȘI COMPETIȚII						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect.dr. POP SERGIU						
2.3 Titularul activităților de seminar /LP	Lect.dr. POP SERGIU						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	DS

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	Din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/LP	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	52	Din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/LP	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat					8
Examinări					2
Alte activități:					1
3.7 Total ore studiu individual			58		
3.8 Total ore pe semestru			52		
3.9 Numărul de credite			6		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> Nu este cazul
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none">• Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none">• Sală de seminar dotată cu aparatură de videoproiecție

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none">• Aplicarea și dobândirea de competențe în domeniul antrenamentului sportiv referitor la prevenirea accidentelor;• Aspecte legate de prepararea organismului pentru efort, program de exerciții care să evite producerea de accidente;• Planificarea și periodizarea științifică a antrenamentelor în scopul evitării accidentelor;• Abilitatea și competența necesară de a întocmi programe corecte de dezvoltare a calităților motrice fără să influențeze negativ.
Competențe transversale	-

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">• Cunoașterea consecințelor accidentelor în sportul de performanță și prevenirea lor.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">• Factorii favorizanți ai traumatismelor sportive;• Dobândirea abilității necesare în folosirea exercițiului fizic cu scopul de a prevenii accidente în antrenament și competiții;• Perfecționarea și respectarea principiilor antrenamentului sportiv, planificarea și periodizarea lui în scopul prevenirii accidentelor.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Monitorizarea accidentelor în sportul de performanță.	Curs interactiv	2 ore
Factorii favorizanți ai traumatismelor sportive.	Curs interactiv	2 ore
Rolul exercițiilor fizice specifice în prevenirea accidentelor. propriocepția (process neuromuscular care permite corpului o stabilitate și orientare corectă), deprinderi specifice de înalt nivel și programe practice de antrenament.	Curs interactiv	2 ore
Dezvoltarea mobilității, flexibilității și a forței - factori importanți în prevenirea accidentelor	Curs interactiv	2 ore
Importanța exercițiilor de dezvoltare a agilității (vitezei) vizând toate formele lor de manifestare.	Curs interactiv	2 ore
Monitorizarea prevenirii supraantrenamentului și importanța palnificării și periodizării în prevenirea accidentelor.	Curs interactiv	2 ore
Respectarea principiilor antrenamentului sportiv în prevenirea accidentelor.	Curs interactiv	2 ore
		Total 14 ore
Bibliografie <ol style="list-style-type: none"> 1. Bompa, T.O. – <i>Teoria și metodologia antrenamentului sportiv – Periodizarea</i>. București, Editura Ex Ponto, 2002 2. Chihaia, O., Pop, S. - <i>Măsuri de prevenire a accidentelor în antrenament și competiție</i>, curs Masterat APS, FEFS, Cluj-Napoca, 2011 3. Chihaia, O. - <i>Rugby – antrenamentul de forță al înaintașilor</i> , Cluj-Napoca, Ed. GIM, 2006 4. Chihaia, O. - <i>Rugby – antrenamentul de viteză al înaintașilor</i>, Cluj-Napoca, Ed. GIM, 2007 5. Drăgan, I. – <i>Medicina sportivă</i>. București, Editura Medicală, 2002 6. Fischer, R., Borns, J. – <i>În căutarea excelenței sportive</i>. București, CCRS, 1994 7. Kory-Mercea, M., Zamora, E. – <i>Fiziologia efortului sportiv</i>. Cluj-Napoca, Editura Casa Cărții de Știință, 2003 8. Nicu, A. și colaboratorii – <i>Terminologia educației fizice și sportului</i>. Editura Stadion, București, 1973 		

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
Accidente în antrenament și competiții - generalități și consecințe.	discuții interactive	2 ore
Aspecte traumatiche a sistemului musculo-scheletic vizând activitățile sportive.	discuții interactive	2 ore
Factorii extrinseci (fără legătură cu sportivul).	discuții interactive	2 ore
Factorii intrinseci (legăt de caracterele anatomice și biomecanice a sportivului).	discuții interactive	2 ore
Program de exerciții vizând flexibilitatea, antrenamentul de forță și aerobic.	referat, program de exerciții	2 ore
Propriorecepția, deprinderi specifice de înalt nivel și programme practice de antrenament.	discuții interactive	2 ore
Aspecte vizând antrenamentul de forță în prevenirea accidentelor.	referat	2 ore
Exercițiile poliometrice și antrenamentul de putere.	referat	2 ore
Dezvoltarea capacității aerobe și importanța ei în prevenirea accidentelor.	chestionar	2 ore
Aspecte vizând viteza, propriorecepției și îndemânarea (dexteritatea) în prevenirea accidentelor.	discuții interactive	2 ore
Prevenirea supraantrenamentului în sportul de performanță.	referat	2 ore
Importanța planificării și periodizării antrenamentului sportive în prevenirea accidentelor.	chestionar	2 ore

Participarea activă, dezvoltarea multilaterală, specializare, individualizare, varietate și modelare.	chestionar	2 ore
Aspecte ale pregătirii sportivului pentru efort: încălzirea generală și specifică înaintea antrenamentelor și competițiilor, factor important în prevenirea accidentelor în sportul de performanță.	discuții interactive	2 ore
		Total 28 ore
<p>Bibliografie</p> <ol style="list-style-type: none"> Chihaiia, O. – <i>Rugby – curs pentru specializare an III</i>. Cluj-Napoca, UBB-FEFS, 2005 Drăgan, I. – <i>Refacerea organismului după efort</i>. București, Editura Sport-Turism, 1978 Harre, D., Hauptmann, M. – <i>Viteza și antrenamentul de viteză</i>. În: Sportul de performanță, nr.270, 1987 Harre, D., Winifried, L. – <i>Rezistența, forța și antrenamentul de rezistență – forță</i>. În: Sportul de performanță, nr. 267, 1987 Kory-Mercea, M., Zamora, E. – <i>Fiziologia efortului sportiv</i>. Cluj-Napoca, Editura Casa Cărții de Știință, 2003 Roman, Gh. – <i>Antrenamentul și concepția în sportul de performanță</i>. Cluj-Napoca, Editura Star, 2004 		

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

Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Mijloace specifice de prevenire a accidentelor în sportul de performanță și măsuri de refacere și recuperare.	Evaluare scrisă	45%
10.5 Seminar/LP	Activitate individuală în cadrul grupurilor de lucru .	Participare activă și prezență	30%
	Întocmirea portofoliului personal (prezentarea și susținerea în fața colectivului a unor referate cu teme specifice).	Referate	25%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea măsurilor de prevenire a accidentelor în sportul de performanță.			

Semnătura titularului de curs

Lect.dr. POP SERGIU



Semnătura titularului de seminar

Lect.dr. POP SERGIU



Semnătura directorului de master

Conf.univ.dr. BACIU MARIUS ALIN

