

## 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	SPORTURI INDIVIDUALE
1.4 Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii	MASTER
1.6 Programul de studiu / Calificarea	ANTRENAMENT ȘI PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ/ Antrenor într-o ramură sportivă / Profesor de educație fizică

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	<b>METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURA DE SPORT: ATLETISM SENIORI P1</b>						
2.2 Titularul activităților de curs	PROF. DR. BOGDAN VASILE						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	PROF. DR. BOGDAN VASILE						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DS

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	Din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/LP	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/LP	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					38
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					33
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					25
Tutoriat					6
Examinări					4
Alte activități:					2
3.7 Total ore studiu individual	108				
3.8 Total ore pe semestru	42				
3.9 Numărul de credite	6				

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție</li> </ul>
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sală de sport sau teren atletism, materiale didactice</li> </ul>

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea și înțelegerea conceptelor de performanță sportivă, planificarea pregătirii sportive în strânsă legătură cu obținerea performanțelor sportive;</li> <li>• Cunoașterea mijloacelor teoretice și practice, specifice și cele generale, circumscrise în teoria antrenamentului sportiv, pentru obținerea performanței sportive;</li> <li>• Cunoașterea factorilor care influențează capacitatea de performanță sportivă;</li> <li>• Interpretarea performanței sportive ca fiind rezultatul unor colaborări interdisciplinare din domeniile fiziologie, biochimie, teoria activităților fizice și practica sportivă;</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacitatea de a aborda anumite teme de studiu din domeniul respectiv;</li> <li>• Abilitatea de a monitoriza și îndruma procesul de antrenament sportiv, ținând seama de cunoștințe interdisciplinare, pentru perfecționarea performanțelor sportive.</li> </ul>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobândirea capacității de a organiza, conduce și dirija activitățile de antrenament sportiv pentru perfecționarea rezultatului sportiv;</li> <li>• Stabilirea conexiunilor dintre sport, performanța sportivă și alte domenii științifice anexe.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoaștere noțiunilor de performanță sportivă, managementul organizării și dirijării procesului de antrenament sportiv;</li> <li>• Metodologia de organizare a planificării antrenamentului sportiv;</li> <li>• Particularitățile metodico-practice de inducere a formei sportive;</li> <li>• Multi-disciplinaritatea fenomenului sportiv;</li> <li>• Realizarea unor articole/lucrări ce implică cunoștințe interdisciplinare.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Platou de forma sportivă	Curs interactiv	4
Probe și norme de control	Curs interactiv	4
Factorii antrenamentului sportiv	Curs interactiv	4
Intensitatea antrenamentului sportiv	Curs interactiv	4
Volumul antrenamentului sportiv	Curs interactiv	4
Aspecte biologice ale antrenamentului sportiv	Curs interactiv	4
Aspect fiziologice ale antrenamentului sportiv	Curs interactiv	4
<b>TOTAL ORE SEMESTRUL I</b>		<b>28</b>
Bibliografie		

Alexei M., 2005, *Abordarea interdisciplinară în sport*, Ed. Napoca Star, Cluj-N.

Alexe Nicu 1999 „*Antrenamentul sportiv modern*” Ed. Editis, București

Ardelean T.1982, *Particularitățile dezvoltării calităților motrice*, I.E.F.S. București

Bompa Tudor, 2002, „*Teoria și metodologia antrenamentului*”, Ed. Ex. Pronto, București.

Bogdan, V., 2008 *Particularitățile antrenamentului*. Ed. G.M.I. Cluj Napoca,

Demeter A. 1970, *Fiziologia sportului*, Ed. Stadion, București

Dragnea Adrian 2000 „*Teoria activităților motrice.*” Ed. A.N.E.F. București

Dragnea A.,1993, *Antrenamentul Sportiv. Teorie si Metodologie*, Vol.I-II, A.N.E.F. Bucuresti

Epuran Mihai, 2005, *Metodologia cercetării activităților corporale*, Ed. Fest, București

Weinek J.,1992, *Biologia sportului*, Ed. Vigot, Paris.

<b>8.2 Seminar / LP</b>		NR. ORE
Metode de antrenament pentru perfecționarea alergării pe 100m, 200m, 400m		4
Metode de antrenament pentru perfecționarea alergării pe 100m, 110m, 400m, obstacole		4
Metode de antrenament pentru perfecționarea alergării pe 800m, 1500m		4
Metode de antrenament pentru perfecționarea alergării pe 3000m, 5000m, 10Km		4
Metode de antrenament pentru perfecționarea săriturii în lungime		4
Metode de antrenament pentru perfecționarea săriturii în triplusalt		4
Metode de antrenament pentru perfecționarea săriturii în înălțime		4
Total ore lucrari practice		28
Bibliografie opțională		
1. <a href="http://www.bcucloj.ro/">http://www.bcucloj.ro/</a>		
În general, de pe site-ul BCU, având un cont/abonament, se poate intra pe baza de date electronice de unde se pot accesa/descărca articole full text.		

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

Conținutul disciplinei este în concordanță cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale respectiv a angajatorilor.

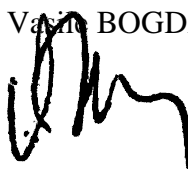
## 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
	Cunoașterea și explicarea noțiunilor specifice	Evaluare scrisă	60%

10.4 Curs	domeniului studiat.		
10.5 Seminar/LP	Evaluarea prin trecerea unor probe si norme de evaluare a potentialului fizic si tehnic.	Notare curentă	40%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea și aplicarea unor metodologii de planificare a antrenamentului sportiv, in concordanta cu aplicarea de informatii din spatial stiintific interdisciplinar conex antrenamentului sportiv.			

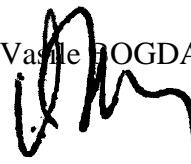
Semnătura titularului de curs

Prof. dr. Vasile BOGDAN



Semnătura titularului de seminar

Prof. dr. Vasile BOGDAN



Semnătura directorului de master

Conferențiar univ. dr. Baci Alin

