

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	IOSUD
1.4 Domeniul de studii	STIINȚA SPORTULUI
1.5 Ciclul de studii	DOCTORAT
1.6 Programul de studiu /	

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	DIRIJAREA SI PLANIFICAREA ANTRENAMENTELOR ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Prof.univ.dr. MONEA GHEORGHE						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Prof.univ.dr. MONEA DAN						
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	V	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	YLR2007

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	Din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/LP	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	Din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/LP	12
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					16
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Tutoriat					5
Examinări					2
Alte activități:					
3.7 Total ore studiu individual	39				
3.8 Total ore pe semestru	42				
3.9 Numărul de credite	3				

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, L.P.	<ul style="list-style-type: none"> Laboratorul FEFS si LPS, Policlinica Sportiva, Centrul de Medicina Sportiva Cluj

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • C 1. Monitorizarea performanței sportive • C 2. Evaluarea conținutului de pregătire anuale • C 3 Modalități de verificare a rezultatelor în baza programelor de antrenament desfășurate (macro ciclu, mezociclu, microciclu). • C 4 probe și norme de control specifice fiecărei ramuri sportive în parte (jocuri sportive, sporturi individuale)
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • C1. Capacitatea de analiză a planurilor de pregătire desfășurate în vederea constituirii de noi planuri de pregătire în funcție de performanțele planificate în perspectivă • C2. Valorificarea rezultatelor pregătirii pentru determinarea apariției și menținerii formei sportive, în funcție de obiectivele prestabilite în planurile de pregătire

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoștințe de specialitate în antrenamentul sportiv
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Conceptele și principiile însușite vor fi aplicate în cadrul activităților specifice antrenamentului sportiv • Inițierea în practica cercetării și prelucrării datelor obținute în antrenamente și competiții sportive • Planificarea probelor și normelor de control specifice fiecărei ramuri sportive • Validarea datelor culese în antrenamente și competiții sportive

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Introducere în problematica dopajului în sport	Curs interactiv	2 ore
2. Metode de dopaj. manipulări farmacologice, chimice sau fizice	Curs interactiv	2 ore
3. Agenții anabolizanti, steroizii anabolizanti	Curs interactiv	2 ore
4. Legislație sportivă. reglementări internaționale și naționale ale luptei antidoping	Curs interactiv	2 ore
5. Dimensionarea și evaluarea efortului fizic Probe și norme de control în selecția pentru sportul de performanță..	Curs interactiv	2 ore
6. Tehnici moderne de interpretare a efortului monitorizant marile funcții ale organismului.	Curs interactiv	2 ore
6. Capacitatea de efort anaerobă de durată medie și lungă durată.	Curs interactiv	2 ore
7. Evaluarea capacității de efort	Curs interactiv	2 ore
1. Probe, norme și teste ca instrumente de evaluare în sporturile individuale și jocurile sportive	Curs interactiv	2 ore
2. Evaluarea capacității de efort anaerob	Curs interactiv	2 ore

3. Evaluarea capacității de efort aerob	Curs interactiv	2 ore
4. Evaluarea și măsurarea în sportul de performanță. Măsurarea și evaluarea vitezei și forței, rezistenței și forței	Curs interactiv	2 ore
5. Măsurarea și evaluarea vitezei și forței, rezistenței și forței	Curs interactiv	2 ore
6. Probe, norme și teste ca instrumente de evaluarea în sportul de performanță.	Curs interactiv	2 ore
7. Probe, norme și teste ca instrumente de evaluare în sportul de performanță	Curs interactiv	2 ore
		Total 28 ore

Bibliografie

1. Apostu, M., (1999), *Elemente de biochimia efortului*. București: Editura ANEFS
2. Bompa, O., T., (2003), *Performanța în jocurile sportive*. București: Ed. Ex. Ponto C.N.F.P.A.
3. Bompa, O., T., (2002), *Teoria și metodică antrenamentului, periodizarea*. București: Ed. Ex. Ponto C.N.F.P.A.
4. A. Dragnea – Dimensiuni obiective și subiective ale capacității ale de performanță. Teză de doctorat. București 1994.
5. A. Dragnea – Măsurarea și evaluare în educație fizică și sport. București 1984.
6. E. Zamora, M. Kory-Merce – Fiziologia efortului fizic. Cluj-Napoca 2002.
7. Gh. Monea – Antrenamentul sportiv la altitudine. Bistrița 2002.
8. Nicu, A., (1993), *Antrenamentul sportiv modern*. București: Editura Editis
9. Niculescu, M., (2000), *Personalitatea sportivului de performanță Factor de personalitate condiționali ai performanței sportive de vârf*. București: Editura Didactică și Pedagogică
10. Rădulescu, M., Cojocaru, V., (2003), *Ghidul antrenorului de fotbal*. București: Ed. Axis Mundi
11. Rață, G., Rață, C., (1999), *Aptitudinile motrice de bază*. Bacău: Ed. Plumb

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
1. Mijloace de analiză ale structurii motricității Factorii care influențează rezultatul unui test	Explicație	2 ore
2. Efectele nedorite a dopajului cu anabolizante	Explicație	2 ore
3. Cadrul legal, etic deontologic de sancționare adopajului	Explicație	2 ore
4. Evoluția dopajului de a lungul istoriei de la agentii anabolizanti la metode de manipulare a sângelui	Explicație	2 ore
5. Teste de motricitate Teste de suplețe dinamice	Explicație	2 ore
6. Teste suplimentare folosite în studiu pentru sportivii de performanță.	Explicație	2 ore
7. Măsurarea și evaluarea vitezei ,forței, rezistenței și îndemănării	Explicație	2 ore
		Total 28 ore

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	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor tehnice-specifice Atletismului	Evaluare scrisă	60%
10.5 Seminar/LP	Cunoașterea în detaliu a terenurilor și a regulamentelor de omologare pt competițiile sportive	Evaluare practică	40%
10.6. Standard minim de performanță			
Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară în învățământul preuniversitar			

Data completării

1.10.2018

Semnătura titularului de curs

Conf.univ.dr. MONEA Gh.

Semnătura titularului de seminar

Conf.univ.dr. MONEA Gh.

Data avizării în departament

1.10.2018

Semnătura directorului de departament

Prof.univ.dr. GROSU Emilia