

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 SPORTURILUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii	MASTERAT
1.6 Programul de studiu / Calificarea	ANTRENAMENT ȘI PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ PROFESOR/ANTRENOR ÎNTR-O RAMURĂ SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURA DE SPORT: SENIORI P 1 - ATLETISM						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector dr. POP ALEXANDRA CRISTINA						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector dr. POP ALEXANDRA CRISTINA						
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DA

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/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					10
Examinări					4
Alte activități					
3.7 Total ore studiu individual	94				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite	6				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	SPORTIV LEGITIMAT
4.2 de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție Depunerea referatelor la termenul stabilit
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală de atletism, teren de atletism, materiale didactice si alte materiale auxiliare. Respectarea condițiilor de igienă și protecție.

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea și înțelegerea conceptelor de performanță sportivă, planificarea pregătirii sportive în strânsă legătură cu obținerea performanțelor sportive; • Cunoașterea mijloacelor teoretice și practice, specifice și cele generale, circumscrise în teoria antrenamentului sportiv; • Cunoașterea factorilor care influențează capacitatea de performanță sportivă; • Cunoașterea și utilizarea terminologiei specifice disciplinei în descrierea tehnicii probelor, cunoașterea, explicarea și interpretarea corectă a prevederilor regulamentului concursurilor de atletism; • Interpretarea performanței sportive ca fiind rezultatul unor colaborări interdisciplinare din domeniile fiziologie, biochimie, teoria activităților fizice și practica sportivă;
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • Capacitatea de a aborda anumite teme de studiu din domeniul respectiv; • Abilitatea de a monitoriza și îndruma procesul de antrenament sportiv, plasat pe cunoștințe interdisciplinare, pentru perfecționarea performanțelor sportive.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Dobândirea capacității de a organiza, conduce și dirija activitățile de antrenament sportiv pentru perfecționarea rezultatului sportiv; • Stabilirea conexiunilor dintre sport, performanța sportivă și alte domenii științifice anexe.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoaștere noțiunilor de performanță sportivă, managementul organizării și dirijării procesului de antrenament sportiv; • Metodologia de organizare a planificării antrenamentului sportiv; • Particularitățile metodico-practice ale etapei de inițiere în atletism;

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Planificarea antrenamentului. Etapizarea pregătirii	Curs interactiv	2 ore
2. Planificarea multianuală (ciclu olimpic) Particularități	Curs interactiv	2 ore
3. Planul anual. Macro ciclul	Curs interactiv	6 ore
4. Planul de etapă. Mezociclul	Curs interactiv	6 ore
5. Planul săptămânal. Micro ciclul.	Curs interactiv	6 ore
6. Lecția de antrenament. Planul de antrenament	Curs interactiv	2 ore
7. Participarea în competiții	Curs interactiv	4 ore
Total		28 ore

Bibliografie

Alexei M., Bogdan, V., Tehnica și Metodica învățării probelor atletice, Edit. Napoca Star, 2009; **Alexei M., 2005**, *Abordarea interdisciplinară în sport*, Ed. Napoca Star, Cluj-N.
Alexe Nicu 1999 „Antrenamentul sportiv modern” Ed. Editis, București
Bompa Tudor, 2002, „Teoria și metodologia antrenamentului”, Ed. Ex. Pronto, București.
Bogdan., V., 2016 Cartea antrenorului de atletism, Curs
Bogdan V., Atletism, Particularitățile tehnico-biomecanice ale probelor de atletism., Editura GMI 2009
Bogdan V., - Atletism, Calitățile biomotrice, 2009 Curs
Demeter A. 1970, *Fiziologia sportului*, Ed. Stadion, București
Dragnea A., 1993, *Antrenamentul Sportiv. Teorie și Metodologie*, Vol. I-II, A.N.E.F. Bucuresti
Epuran Mihai, 2005, *Metodologia cercetării activităților corporale*, Ed. Fest, București
Monea G., Sabău E. Atletism – Tehnica și metodica probelor., Editura BREN 2007

8.2 Seminar / LP

	Metode de predare	Observații
Sucesiunea tehnico metodică săritura cu prăjina	lucrari practice	10 ore
Sucesiunea tehnico-metodică aruncarea ciocanului	lucrari practice	6 ore
Structuri de exerciții antrenament circuit Power Training	lucrari practice	8 ore
Structuri de exerciții perfecționarea vitezei de repetiție	lucrari practice	4 ore
	Total	28 ore

Bibliografie

Alexei M., Bogdan, V., Tehnica și Metodica învățării probelor atletice, Edit. Napoca Star, 2009; **Alexei M., 2005**, *Abordarea interdisciplinară în sport*, Ed. Napoca Star, Cluj-N.
Alexe Nicu 1999 „Antrenamentul sportiv modern” Ed. Editis, București
Bompa Tudor, 2002, „Teoria și metodologia antrenamentului”, Ed. Ex. Pronto, București.
Bogdan., V., 2016 Cartea antrenorului de atletism, Curs
Bogdan V., Atletism, Particularitățile tehnico-biomecanice ale probelor de atletism., Editura GMI 2009
Bogdan V., - Atletism, Calitățile biomotrice, 2009 Curs
Demeter A. 1970, *Fiziologia sportului*, Ed. Stadion, București
Dragnea A., 1993, *Antrenamentul Sportiv. Teorie și Metodologie*, Vol. I-II, A.N.E.F. Bucuresti
Epuran Mihai, 2005, *Metodologia cercetării activităților corporale*, Ed. Fest, București
Monea G., Sabău E. Atletism – Tehnica și metodica probelor., Editura BREN 2007

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
10.4 Curs	Cunoașterea și explicarea noțiunilor specifice domeniului studiat.	Evaluare Scrisă	60%
10.5 Seminar/LP	Evaluarea prin trecerea unor probe și norme de evaluare a potențialului fizic și tehnic.	Evaluare practică	40%
10.6 Standard minim de performanță	Cunoașterea și aplicarea unor metodologii aplicate în antrenamentul sportiv, în concordanță cu problematica specifică procesului de antrenament, coroborat științific, interdisciplinar conex antrenamentului sportiv.		

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Lector dr. Pop Alexandra

Semnătura directorului de departament

Conf. Univ. Dr. BACIU ALIN