

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	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	SPORT SI PERFORMANTA MOTRICA / Antrenor într-o ramură sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	BAZELE GENERALE ALE ANTRENAMENTULUI SPORTIV/COD YLR 2001						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf.univ.dr. BACIU ALIN						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Conf.univ.dr. BACIU ALIN						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	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					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat					8
Examinări					5
Alte activități:					2
3.7 Total ore studiu individual		69			
3.8 Total ore pe semestru		125			
3.9 Numărul de credite		5			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Comportament academic si respectarea termenelor de predare a diverselor proiecte solicitate de cadrul didactic
4.2 de competențe	Îndeplinirea cerintelor solicitate de cadrul didactic

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"> • C 1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară • C 2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă) • C 3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic • C 4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă • C 5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • CT1 Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională • CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Formarea unui sistem de cunoștințe despre teoriile, principiile și legile care guvernează procesul de antrenament și competiție în sport, aplicarea în cadrul practicii de antrenorat a cunoștințelor necesare planificării, conducerii și evaluării procesului de antrenament la nivelul sportivilor începători și avansați.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Dobândirea de cunoștințe necesare organizării și conducerii competițiilor sportive la nivel de începători și avansați și a demersurilor necesare refacerii după efort. • Aplicarea în practică a demersurilor necesare selecției. • Abilitatea de a utiliza corect programele de antrenament propuse. • Priceperea de a construi un plan de pregătire sportivă pe termen lung, mediu și scurt. • Capacitarea studenților cu deprinderi practico-metodice aplicabile în lecția de educație fizică și sport, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber. Proiectarea, conducerea și evaluarea activităților practice specifice.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Conceptul de sport ,subsistemele sportului, clasificarea sporturilor	Curs interactiv	2 ore
Antrenamentul sportiv , obiective si principii	Curs interactiv	2 ore
Structura capacității de performanță sportivă	Curs interactiv	2 ore
Obiectivele și principiile antrenamentului sportiv	Curs interactiv	4 ore
Efortul, oboseala și odihna în antrenament	Curs interactiv	2 ore
Selecția și orientarea în sport	Curs interactiv	4 ore
Mijloacele și metodele antrenamentului sportiv	Curs interactiv	4 ore
Componentele antrenamentului sportiv	Curs interactiv	4 ore
Calitățile motrice condiționale si coordinative	Curs interactiv	4 ore
		Total 28 ore

Bibliografie

Baciu, A. – Bazele generale ale antrenamentului sportiv, Suport de curs , Cluj Napoca

Dragnea, A., (1996) – Antrenamentul sportiv - teorie și metodică, Editura Didactică și Pedagogică, București

Epuran, Mihai, (1995) – Modelarea conduitei sportive, Editura Sport-Turism, București

Manno, Renato, (1996) – Bazele antrenamentului sportiv, Editura SDP nr. 378-375, CCPPS, București

Bompa, Tudor O., (2001) – „Teoria și metodologia antrenamentului sportiv – Periodizarea”, Editura Ex Ponto, București

(Rusu Flavia), Baciu Alin, Santa Cristian (2008) -Teoria si metodica antrenamentului sportiv- Note de curs pentru studenti Cluj Napoca

Roman, Gheorghe, Batali Cristian, (2007) - Antrenamentul sportiv- teorie și metodică, Editura Napoca Star, Cluj Napoca

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
Structura capacității de performanță	Prezentare și discuții de referate	4 ore
Efortul fizic din antrenamente și competiții- aplicații practice	Prezentare și discuții de referate	4ore
Identificarea și orientarea talentului sportiv	Prezentare și discuții ineractive	4ore

Evaluarea în activitatea de selecție	Prezentare și discuții de referate	4ore
Obiective, principii, mijloace, metode – aplicații	Prezentare și discuții interactive	4 ore
Programarea în antrenament – aplicații practice	Prezentare și discuții interactive	4 ore
Competiția sportivă	Prezentare și discuții interactive	4 ore
		Total 28 ore

Bibliografie

Baciu, A. – Bazele generale ale antrenamentului sportiv, Suport de curs , Cluj Napoca

Dragnea, A., (1996) – Antrenamentul sportiv - teorie și metodică, Editura Didactică și Pedagogică, București

Epuran, Mihai, (1995) – Modelarea conduitei sportive, Editura Sport-Turism, București

Manno, Renato, (1996) – Bazele antrenamentului sportiv, Editura SDP nr. 378-375, CCPPS, București

Bompa, Tudor O., (2001) – „Teoria și metodologia antrenamentului sportiv – Periodizarea”, Editura Ex Ponto, București

(Rusu Flavia), Baciu Alin, Santa Cristian (2008) -Teoria si metodica antrenamentului sportiv- Note de curs pentru studenti Cluj Napoca

Roman, Gheorghe, Batali Cristian, (2007) - Antrenamentul sportiv- teorie și metodică, Editura Napoca Star, Cluj Napoca

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	Demonstrarea nivelului de cunostinte teoretice	Evaluare scrisă	60%
10.5 Seminar/LP	Prezentarea a două referate cu tematică din teme seminariilor	Evaluare orala	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

28.04.2021

Semnătura titularului de curs

Conf.univ.dr. BACIU ALIN

Semnătura titularului de seminar

Conf.univ. BACIU ALIN

Semnătura directorului de departament

Conf.univ.dr. BACIU ALIN