

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 Ciclu de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ Antrenor într-o ramură sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEHNICI ȘI METODE PENTRU DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE						
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. univ. dr. SANDOR IOSIF						
2.3 Titularul activităților LP	Asist dr. ADRIAN PATRASCU						
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	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	3	Din care: 3.2 curs	1	3.3 LP	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	Din care: 3.5 curs	14	3.6 LP	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					8
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					9
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități:					2
3.7 Total ore studiu individual			33		
3.8 Total ore pe semestru			42		
3.9 Numărul de credite			3		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Nu este cazul
4.2 de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală de sport cu aparatură adecvată

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>C1 Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</p> <p>C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială)</p> <p>C3 Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport.</p> <p>C4 Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport</p>
Competențe transversale	<p>CT1 Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională</p> <p>CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/ de pregătire / competiție</p> <p>CT3 Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală</p>

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 de specialitate necesare în activitatea de antrenorat. • Însușirea tehnicilor și metodelor de dezvoltare a calităților motrice ca premisă a creșterii capacității de performanță în funcție de obiectivele antrenamentului la diferite nivele, în raport cu particularitățile ramurilor de sport și modul de organizare a exersării.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Formarea concepției științifice cu privire la dezvoltarea/educarea calităților motrice, cu aplicabilitate în diferite ramuri sportive. <ul style="list-style-type: none"> • Abilitarea studenților cu sistemul de cunoștințe aplicabile în activitatea științifică și de antrenorat. • Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor de performanță prin însușirea diferitelor structuri de exerciții specifice. • Dezvoltarea capacității studenților cu deprinderi practico-metodice aplicabile în lecția de antrenament sportiv. • Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în lecția de antrenament sportiv și activități specifice domeniului.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. METODELE DE ANTRENAMENT SPORTIV	Curs interactiv	2 ore
2 REZISTENȚA, REZISTENȚĂ - FORȚĂ EXPLOZIVĂ	Curs interactiv	2 ore
3. FORĂ, FORȚA MAXIMĂ, FORȚĂ EXPLOZIVĂ	Curs interactiv	2 ore
3.1. FORȚĂ DE REACȚIE, FORȚĂ-REZISTENTĂ	Curs interactiv	1 ore
4. VITEZĂ, VITEZA DE DEPLASARE, VITEZĂ-FORȚĂ	Curs interactiv	2 ore
4.1. VITEZĂ-REZISTENȚĂ, VITEZĂ DE REACȚIE	Curs interactiv	1 ore
5. ÎNDEMÂNAREA	Curs interactiv	2 ore
6. MOBILITATE - SUPLEȚE	Curs interactiv	2 ore
		Total 14 ore

Bibliografie

- Bompa O. Tudor – 2001**, *Dezvoltarea calităților biomotrice, Periodizarea*, București, MTS,
- Bompa O. Tudor – 2003**, *Performanța în jocurile sportive, Teoria și metodologia antrenamentului*, Constanța, Ed. Ex Ponto
- Dragnea Adrian & colab – 2006**, *Educație Fizică și Sport – teorie și didactică*, București, FEST.
- Dragnea Adrian, Teodorescu - Mate Silvia - 2002**, *Teoria Sportului*, București, Ed. FEST.
- Sandor Iosif – 2008**, *Antrenamentul la altitudine*, Cluj-Napoca, Ed. Risoprint
- Sandor Iosif – 2018**, Suport de curs, UBB
- Săvescu Iulian – 2007**, *Educația fizică și sportivă școlară, culegere de exerciții*, Craiova, Ed. Aius Print.
- Teodorescu Silvia – 2009**, *Antrenament și Competiție*, Buzău, Ed. Alpha MDN, Ed a 2-a rev.
- Tudor Virgil – 1999**, *Capacitățile condiționale, coordinative și intermediare-componente ale capacității motrice*, București, Ed. RAI, Imprimerii Coresi

8.2 Lecții practice	Metode de predare	Observații
1. REZISTENȚA, REZISTENȚĂ – FORȚĂ EXPLOZIVĂ Metoda eforturilor de lungă durată (continui, fără pauze), Metoda repetărilor (pauze ce asigură revenire completă), Eforturi continui -extensive – intensive, Eforturi variabile: - fartlek, -alternative	Explicație, demonstrație, repetare	3 ore
2. REZISTENȚĂ – FORȚĂ EXPLOZIVĂ, Metoda combinată (cu repetări și intervale și revenire completă) Procedee specifice ramurilor de sport	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
3. FORȚA, FORȚA MAXIMĂ, Metoda repetărilor cu pauze ce asigură revenirea completă, Procedeele creșterii masei musculare, Procedeele greutatea mari și maxime, Eforturi excentrice, Izometria, Procedeele piramidei normale, incomplete (retezată), duble.	Explicație, demonstrație, repetare	3 ore
4. FORȚĂ EXPLOZIVĂ, Metoda repetărilor cu pauze ce asigură revenirea completă, Procedeele forță-viteză, Procedeele forță - viteză în funcție de ramura de sport,	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
5. FORȚĂ DE REACȚIE, Metoda repetărilor cu pauze de revenire completă, Procedeele forței reactive (pliometric)	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
6. FORȚĂ-REZISTENTĂ, Metoda repetărilor cu pauze de revenire completă, Procedeele rezistență în regim de forță I (circuit), Metoda eforturilor cu intervale și revenire incompletă, Procedeele rezistență în regim de forță II (circuit)	Explicație, demonstrație, repetare	3 ore
7. VITEZĂ, VITEZA DE DEPLASARE, Metoda repetărilor cu pauze de revenire completă, Procedeele eforturilor cu viteză maximă, Procedeele coordinativ, Procedeele	Explicație, demonstrație, repetare	3 ore

eforturilor supramaximale		
8. VITEZĂ-FORȚĂ, Metoda repetărilor cu pauze de revenire completă, Procedeele forței reactive, Procedeele cu supraîncărcare	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
9. VITEZĂ-REZISTENȚĂ, Metoda combinată cu repetări și intervale (revenire incompletă până la completă), Procedeele eforturilor intensive, Procedeele distanțelor lungi sau al numărului mare de repetări	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
10. VITEZĂ DE REACȚIE, Metoda repetărilor cu pauze de revenire completă, Procedeele reacției simple și complexe, Procedeele anticipării, Procedeele senzoriomotric	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
11. ÎNDEMÎNAREA, Metoda repetărilor cu pauze de revenire completă	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
12. MOBILITATE – SUPLEȚE, Metoda repetărilor cu pauze de revenire completă, Procedeele întinderii active și pasive cu intermitențe, Procedeele stretching 1 Procedeele stretching 2	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
		Total 28 ore

Bibliografie

PROQUEST 5000 : <http://proquest.umi.com/login>

Mod de acces: Se intra pe adresa <http://proquest.umi.com/login>

Daca aveți probleme de acces, accesați <http://www.umi.com/cookiecutter>, click pe Reset your browser)

user ID:0C6VBP23GR, password: bcu(numai pt accesare din UBB)

Mod de acces: <http://springerlink.com>, <http://www.emeraldinsight.com>

EBSCO

Cea mai mare baza de date fulltext multidisciplinara din lume, creata special pentru mediul academic.

EBSCO. Academic Search Complete (9000 rev. indexate din care, 5500 rev. fulltext)

EBSCO. Business Source Premier (9200 rev. fulltext) - (platita de Facultatea de Economice și Gestiunea Afacerilor !)

EBSCO. Library Information Science

Mod de acces:<http://search.ebscohost.com>

MLA International Bibliography (colecție abonata cu sprijinul Agenției Naționale de Cercetare Științifică)

Mod de acces : http://collections.chadwyck.co.uk/marketing/home_mla.jsp

Periodicals Archive Online (colecție abonata cu sprijinul Agenției Naționale de Cercetare Științifică)

Mod de acces: <http://pao.chadwyck.co.uk>

CARȚI ELECTRONICE:

SpringerLink. Books. Science & Law - 2008 <http://springerlink.com> *New!*

SpringerLink. Books. Earth and Environmental Science - 2008 <http://springerlink.com>

New!

SpringerLink. Books. Mathematics & Statistics - 2008 <http://springerlink.com> *New!*

Science Direct. Books. Physics & Astronomy - 1995-2006 <http://www.sciencedirect.com>

New!

SAGE. Enciclopedia of Anthropology <http://www.sage-ereference.com> *New!*

SAGE. Enciclopedia of Terrorism <http://www.sage-ereference.com> *New!*

SAGE.21 St. Century Sociology <http://www.sage-ereference.com> *New!*

SAGE. Social Science Research Methods <http://www.sage-ereference.com> *New!*

Cambridge Companion Online <http://cco.cambridge.org> *New*
 Baza de date JSTOR. Sect. Arts & Science Collections I - *acces numai în bibliotecă*
 Mod de acces: <http://www.jstor.org>
 Baza de date cuprinde în întregime articole fulltext din domeniile: antropologie, ecologie, economie, educație, finanțe, istorie, limba și literatura, matematica, filosofie, științe politice, studiul populației, sociologie, statistica .

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

Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Cluburi Sportive Școlare, Asociații și Cluburi Sportive etc.) respectând cerințele specifice ale activităților.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Înșușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate.	Evaluare scrisă	60%
10.5 Seminar/LP	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate, analize, rapoarte etc.) folosind limbajul specific domeniului	Notare curentă	20%
	Activitatea în cadrul lecțiilor practice	Notare curentă	20%

Standard minim de performanță

Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în planul de activitate specifice fiecărei instituții.

Semnătura titularului de curs
 Prof. univ. dr. SANDOR IOSIF

Semnătura titularului de seminar
 Asist dr. ADRIAN PATRASCU

Semnătura directorului de departament
 Conf. univ. dr. BACIU ALIN