

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI CLUJ-NAPOCA
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	JOCURI SPORTIVE
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 Profesor de educație fizică/ Antrenor

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	PROGRAMAREA ȘI DIRIJAREA ANTRENAMENTULUI SPORTIV						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. GHERMAN ALEXANDRU						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Lect. univ. dr. GHERMAN ALEXANDRU						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	1	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 seminar/LP	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	Din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/LP	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					50
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități:					
3.7 Total ore studiu individual	108				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite	6				

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	<ul style="list-style-type: none">Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicarea în practică de antrenorat a abilităților dobândite; • Cunoașterea demersurilor necesare programării în antrenamentul de mare performanță; • Capacitatea de conducere și dirijare a staff-ului tehnic într-o echipă sau formațiune sportivă; • Dobândirea de carnet de antrenor.
Competențe transversale	-

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Formarea unui concept valoric adaptat teoriilor din sistemele și școlile de renume mondial, cu privire la programarea pregătirii de performanță
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Aprofundarea conceptelor privind efortul din antrenamente și competiții; • Dobândirea cunoștințelor avansate cu privire la dirijarea efortului în antrenamente; • Aprofundarea teoriilor moderne cu privire la inducerea formei sportive; • Aprofundarea cunoștințelor necesare alcătuirii unor programe de pregătire pe perioada macrociclurilor de pregătire; • Perfecționarea deprinderilor necesare conducerii în competiții

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Conceptul de sistem și aplicarea lui în programarea antrenamentului sportiv	Curs interactiv	2 ore
2. Tipologia antrenamentelor sportive	Curs interactiv	2 ore
3. Încărcătura antrenamentului sportiv	Curs interactiv	2 ore
4. Cuantificarea încărcăturii antrenamentului sportiv	Curs interactiv	2 ore
5. Supracompensarea în antrenament și competiție	Curs interactiv	2 ore
6. Dirijarea efortului în sistemul de antrenamente	Curs interactiv	2 ore
7. Dirijarea antrenamentelor în perioada de tranziție	Curs interactiv	2 ore
		Total 14 ore

Bibliografie

1. Achim Șt., 2005, Planificarea în pregătirea sportivă, Școala națională de antrenori, București
2. Alexe N., 1993, Antrenamentul sportiv modern, Ed. Editis, București
3. Bompa T.O., Carrera M., 2006, Periodizarea antrenamentului sportiv, Ed. Tana, București
4. Bompa T.O., 2003, Performanța în jocurile sportive, Ed. Ex Ponto, București
5. Bompa T.O., Teoria și metodologia antrenamentului. Periodizarea., Ed. Ex Ponto, București
6. Colibaba-Evuleț D., Bota I., 1998, Jocuri sportive – Teorie și metodică, Ed. Aldin
7. Forto J.S., 2002, Fundamentos del Entrenamiento Deportivo, Ed. Ergo, Barcelona
8. Ionescu Anca, Anton Bogdana, 2004, Dirijarea medicală a efortului, Școala națională de antrenori, București
8. Roman Ghe., 2004, Antrenamentul și competiția în sportul de performanță, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca
9. Tudor V., 2005, Măsurare și evaluare în cultură fizică și sport., Ed. Alpha, București

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
1. Probleme instrucționale în viziunea teoriei sistemelor	Prezentare de referate, participare activă, grupe de lucru	2 ore
2. Relația dintre componentele antrenamentului sportiv	Prezentare de referate, participare activă, grupe de lucru	2 ore
3. Teorii ale supracompensării	Prezentare de referate, participare activă, grupe de lucru	2 ore
4. Programarea macrociclului de antrenament	Prezentare de referate, participare activă, grupe de lucru	2 ore
5. Programarea mezociclului de antrenament	Prezentare de referate, participare activă, grupe de lucru	2 ore
6. Programarea microciclului de antrenament	Prezentare de referate, participare activă, grupe de lucru	2 ore
7. Modele de macrocicluri și mezocicluri de antrenament	Prezentare de referate, participare activă, grupe de lucru	2 ore
8. Lecția de antrenament	Prezentare de referate, participare activă, grupe de lucru	2 ore
9. Relația dintre parametrii efortului în lecția de antrenament	Prezentare de referate, participare activă, grupe de lucru	2 ore
10. Evaluarea în antrenament și competiție	Prezentare de referate, participare activă, grupe de lucru	2 ore
11. Pregătirea imediată pentru concurs (P.I.C.)	Prezentare de referate, participare activă, grupe de lucru	2 ore
12. Relația dintre P.I.C. și inducerea formei sportive	Prezentare de referate, participare activă,	2 ore

	grupe de lucru	
13. Performanța și etica sportivă. Lecție de sinteză	Prezentare de referate, participare activă, grupe de lucru	4 ore
		Total 28 ore

Bibliografie

1. Achim Șt., 2005, Planificarea în pregătirea sportivă, Școala națională de antrenori, București
2. Alexe N., 1993, Antrenamentul sportiv modern, Ed. Editis, București
3. Bompa T.O., Carrera M., 2006, Periodizarea antrenamentului sportiv, Ed. Tana, București
4. Bompa T.O., 2003, Performanța în jocurile sportive, Ed. Ex Ponto, București
5. Bompa T.O., Teoria și metodologia antrenamentului. Periodizarea., Ed. Ex Ponto, București
6. Colibaba-Evuleț D., Bota I., 1998, Jocuri sportive – Teorie și metodică, Ed. Aldin
7. Forto J.S., 2002, Fundamentos del Entrenamiento Deportivo, Ed. Ergo, Barcelona
8. Ionescu Anca, Anton Bogdana, 2004, Dirijarea medicală a efortului, Școala națională de antrenori, București
8. Roman Ghe., 2004, Antrenamentul și competiția în sportul de performanță, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca
9. Tudor V., 2005, Măsurare și evaluare în cultură fizică și sport., Ed. Alpha, București

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.

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 cunoștințelor privind programarea și dirijarea antrenamentului sportiv	Evaluare scrisă	60%
10.5 Seminar/LP	Susținerea unui referat tematic	Evaluare practică	30%
	Activitatea în cadrul seminariilor	Evaluare practică	10%
10.6 Standard minim de performanță			

- Pentru absolvirea acestei discipline este necesară obținerea unei note finale de minim 5(cinci);
- Notele acordate sunt între 1(unu) și 10(zece);
- Studenții trebuie să abordeze fiecare problemă (întrebare, aplicație practică) din cadrul subiectului de examen;
- Examenul este scris și durează 60 minute;
- Dobândirea unui concept valoric adaptat teoriilor din sistemele și școlile de renume mondial, cu privire la programarea pregătirii de performanță

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Lect. dr. Gherman Alexandru

Lect. dr. Gherman Alexandru

Semnătura directorului de departament

Conf. univ. dr. BACIU ALIN