

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	TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI SPORTIV						
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. univ.dr. GOMBOȘ LEON						
2.3 Titularul activităților de seminar	Prof. univ.dr. GOMBOȘ LEON						
2.4 Anul de studiu	I	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/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					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					8
Examinări					6
Alte activități:					10
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	• 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 video proiecție
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	• Sală de seminar, dotată cu aparatură multi-media

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • Capacitatea studenților de a stăpâni și utiliza corect concepte și teorii privind terminologia corectă legată de teoria și metodică antrenamentului sportiv, tipologia antrenamentului, crearea unei baze teoretice indispensabile pentru acumularea ulterioară de cunoștințe în domeniul antrenamentului și competiției sportive. • Dobândirea de cunoștințe teoretice privind structura capacității de performanță, factorii antrenamentului sportiv, variabilele pregătirii în antrenament, periodizarea și planificarea antrenamentului sportiv.
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • Organizarea de activități de educație fizică și sport pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. • 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 de performanță.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Dobândirea de cunoștințe necesare organizării și conducerii competițiilor sportive la nivelul juniorilor și seniorilor și a demersurilor necesare refacerii după efort. • Abilitatea de a utiliza corect programele de antrenament propuse. • Capacitatea de concepere și aplicare pe termen lung, mediu și scurt a unor planuri de pregătire sportivă. • Capacitarea studenților cu deprinderi practico-metodice aplicabile în lecția de antrenament, cu posibilitatea de transfer în activitățile de performanță. • Proiectarea, conducerea și evaluarea activităților practice specifice, utilizarea unor metode, tehnici, și instrumente de investigare, aplicare și evaluare.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Scopul, obiectivele și principiile antrenamentului sportiv.	Curs interactiv	4 ore
Structura capacității de performanță	Curs interactiv	4 ore
Factorii antrenamentului sportiv	Curs interactiv	4 ore
Variabilele pregătirii în antrenamentul sportiv	Curs interactiv	4 ore
Odihna și refacerea în activitatea sportivă	Curs interactiv	4 ore
Ciclurile pregătirii sportive. Periodizarea	Curs interactiv	4 ore
Planificarea antrenamentului sportiv	Curs interactiv	4 ore
		Total 28 ore

Bibliografie

1. **BOMPA, T.O. (2002)**, Teoria și metodologia antrenamentului. Periodizarea. Editura Ex Ponto, București
2. **GOMBOȘ, L. (2012)**, Teoria competiției sportive, Suport de curs FEFS
3. **GOMBOȘ, L. (2012)**, Comunicare în activitățile sportive, Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca
4. **ROMAN, GH., BATALI, F.C. (2007)**, *Antrenamentul Sportiv - Teorie și Metodică*, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca
5. **WEINECK, J., (2005)**, Entrenamiento total, Editorial Paidotribo, Barcelona

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
1. Antrenamentul sportiv, adaptarea, supracompensarea și dezantrenarea	Participare activă, grupe de lucru	4 ore
2. Aptitudini, Atitudini, Ambianța, Antrenamentul	Participare activă, grupe de lucru	4 ore
3. Pregătirea sportivă pe factorii antrenamentului	Participare activă, grupe de lucru	4 ore
4. Volumul, Intensitatea, Densitatea și Complexitatea	Participare activă, grupe de lucru	4 ore
5. Teoria refacerii în activitatea sportivă	Participare activă, grupe de lucru	4 ore
6. Ciclurile pregătirii sportive. Periodizarea	Participare activă, grupe de lucru	4 ore
7. Metodica elaborării documentelor de planificare	Participare activă, grupe de lucru	4 ore
		Total 28 ore

Bibliografie

1. **BOMPA, T.O. (2002)**, Teoria și metodologia antrenamentului. Periodizarea. Editura Ex Ponto, București
2. **GOMBOȘ, L. (2012)**, Teoria competiției sportive, Suport de curs FEFS
3. **GOMBOȘ, L. (2012)**, Comunicare în activitățile sportive, Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca
4. **ROMAN, GH., BATALI, F.C. (2007)**, *Antrenamentul Sportiv - Teorie și Metodică*, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca
5. **WEINECK, J. (2005)**, Entrenamiento total, Editorial Paidotribo, Barcelona

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, Cluburi și asociații sportive municipale) respectând cerințele din domeniul antrenamentului sportiv.

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 specifice antrenamentului sportiv	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar	Activitate individuală în cadrul grupurilor de lucru	Evaluare practică	25%
	Prezentarea și susținerea în fața colectivului a unor referate cu teme specifice	Evaluare practică	25%
10.6 Standard minim de performanță	Cunoașterea și utilizarea corectă a noțiunilor fundamentale ale antrenamentului sportiv		

Semnătura titularului de curs
Prof.univ.dr. GOMBOȘ LEON

Semnătura titularului de seminar
Prof.univ.dr. GOMBOȘ LEON

Semnătura directorului de departament
Conf.univ.dr. BACIU Marius Alin