

FISA DISCIPLINEI
1. Date despre program

1.1. Institutia de invatamant superior	Universitatea de Vest din Timisoara
1.2. Facultatea	Facultatea de Educatie Fizica si Sport
1.3. Departamentul	Educatie Fizică și Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ramura de știință	Știința sportului și educației fizice
1.6. Ciclul de studii	Licență
1.7. Programul de studii / calificarea	Sport și performanță motrică Profesor in invatamantul primar –cod C.O.R 234101, Profesor in invatamantul gimnazial –cod C.O.R 233002 Cercetator in educatie fizica si sport- cod C.O.R. 226909 Asistent de cercetare in educatie fizica si sport- cod C.O.R 226910 Consilier sportiv- cod C.O.R 226911

2. Date despre disciplina

2.1. Denumirea disciplinei		Bazele generale ale antrenamentului sportiv					
2.2. Titularul activitatilor de curs		Conf. univ. dr. Eugen Bota					
2.3. Titularul activitatilor de seminar		Conf. univ. dr. Eugen Bota					
2.4. Anul de studii	3	2.5. Semestrul	6	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	DF DI

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activitatilor didactice)

3.1. Numar de ore pe saptamana	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de invatamant	56	din care: 3.5 curs	28	3.6. seminar/laborator	28
Distributia fondului de timp					ore
Studiu dupa manual, suport de curs, bibliografie si notite					30
Documentare suplimentara in biblioteca, pe platformele electronice de specialitate/pe teren					15
Pregatire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii si eseuri					10
Examinari					10
Tutorat					10
Alte activitati ...					9
3.7. Total ore studiu individual	84				
3.8. Total ore pe semestru	140				
3.9. Numar de credite	5				

4. Preconditii (acolo unde e cazul)

4.1. de curriculum	Efectuarea și promovarea cursului de Teoria și metodică educație fizice și a sportului din anul de studiu 2
4.2. de competente	Cunoștințe aprofundate teoretice și deprinderi practice din: TMEFS, Atletism, Gimnastică

5. Conditii (acolo unde e cazul)

5.1. de desfasurarea a cursului	Prezenta la cursuri este 50%;
---------------------------------	-------------------------------

5.2.de desfasurare a seminarului/laboratorului	Prezenta la laborator este obligatorie 100%;
--	--

6. Competente specifice acumulate

Competente profesionale	<p>1. Cunoaștere și înțelegere (cunoașterea și înțelegerea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cunoașterea terminologiei specifice antrenamentului sportiv - Capacitatea de utilizare adecvata a notiunilor specifice antrenamentului sportiv - Cunoașterea principiilor antrenamentului sportiv - Cunoașterea conținutului antrenamentului sportiv - Cunoașterea criteriilor de selecție - Înțelegerea modului de dirijare a antrenamentului sportiv <p>2. Explicare și interpretare</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explicarea modului de obținere a formei sportive - Explicarea modului de întocmire a documentelor de planificare - Capacitatea de analiza și interpretare a datelor rezultate din procesul de pregătire și competiții
Competente transversale	<p>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</p> <p>CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive</p> <p>CT3. Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională</p>

7. Obiectivele disciplinei (reiesind din grila competentelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<p>Formarea capacității de a selecționa și înțelege informația accesată, pentru a crea cunoștințe și deprinderi teoretice și practice necesare pregătirii sportivilor de performanță.</p> <p>Formarea cunoștințelor de bază pentru un management performant într-o ramură de sport</p>
7.2. Obiectivele specifice	<p>C.P. 1 – O.c.1 Să definească și să utilizeze terminologia antrenamentului sportiv;</p> <p>O.c.2 - Să cunoască evoluția teoriei antrenamentului sportiv;</p> <p>O.c.3 - Să explice caracteristicile și sarcinile TAS;</p> <p>O.ap.1 - Să conceapă planuri de pregătire pe ramură de sport.</p> <p>O.ap.2 - Să demonstreze și să explice tehnica de execuție a mijloacelor pe diferite ramuri de sport;</p> <p>O.at.1 - Implicarea în activități științifice, elaborarea unor articole și studii de specialitate;</p> <p>O.at.2 - Formarea capacității și a obișnuinței de practicare sistematică și independentă a exercițiilor fizice în scop igienic și reconfortant;</p> <p>C.P.2 – O.c.4 Să recunoască și să înțeleagă caracteristicile ramurilor și probelor sportive;</p> <p>O.c.5 - Să explice necesitatea transferului mijloacelor între ramurile sportive;</p> <p>O.c.6 - Să cunoască reguli generale ale arbitrajului din mai multe ramuri de sport .</p>

	<p>O.ap.3 – Optimizarea mijloacelor pentru însușirea exercițiilor generale și specifice;</p> <p>O.at.3- Să manifeste interes pentru informarea permanentă în domeniul TAS;</p> <p>C.P. 3 – O.c.7 - Să identifice algoritmi însușirii deprinderilor specifice pe ramură de sport.</p> <p>O.c.8 - Să explice rolul aptitudinilor motrice în formarea deprinderilor specifice;</p> <p>O.ap.4 - Să optimizeze permanent mijloacele pentru însușirea deprinderilor;</p> <p>O.ap.5 –Să standardizeze și raționalizeze mijloacele pentru însușirea, consolidarea și perfecționarea deprinderilor specifice;</p>
--	--

8. Continuturi*

8.1. Curs	Metode de predare	Observatii
Antrenamentul sportiv. Obiectul si sarcinile teoriei antrenamentului sportiv. Clasificarea mijloacelor de baza ale antrenamentului sportiv. O.c.1; O.c.2; O.ap.1; O.at.1	Prelegere	De studiat: C.A: Dragnea, S.Mate-Teodorescu, (2002), Antrenamentul sportiv, FEFS, București, p.155, 222-244
Continutul (componentele) antrenamentului sportive O.c.1; O.c.2; O.ap.1; O.at.1	Prelegere	De studiat: C.A: Dragnea, S.Mate-Teodorescu, (2002), Antrenamentul sportiv, FEFS, București p 281-411
Principiile si cerintele generale ale antrenamentului sportiv. Directiile de dezvoltare ale antrenamentului sportiv. O.c.2; O.c.3; O.c.4 O.ap.3; O.at.1	Prelegere	De studiat: C.A: Dragnea, S.Mate-Teodorescu, (2002), Antrenamentul sportiv, FEFS, București p 200-215
Dirijarea antrenamentului sportive O.c.2; O.c.3; O.c.4 O.ap.3; O.at.1	Prelegere	De studiat: T. Bompa, M.C.Carrera, (2006), Periodizarea antrenamentului sportiv, Ed.Tana, București, p.69-85
Forma sportiva. Caracterul ciclic si periodizarea antrenamentului sportiv O.c.4; O.c.7; O.ap.3;	Prelegere	De studiat: C.A: Dragnea, S.Mate-Teodorescu, (2002), Antrenamentul sportiv, FEFS, București p 411-428
Structura antrenamentului sportiv O.c.4; O.c.7; O.ap.3;	Prelegere	De studiat: C.A: Dragnea, S.Mate-Teodorescu, (2002), Antrenamentul sportiv, FEFS, București p 429-451
Caracteristicile antrenamentului sportive O.c.4; O.c.7;; O.c.5; O.ap.4;	Prelegere	De studiat: C.A: Dragnea, S.Mate-Teodorescu, (2002), Antrenamentul sportiv, FEFS, București p 155-159
Antrenamentul sportiv , proces de pregatire stadial O.c.4; O.c.5; O.ap.4;	Prelegere	De studiat: C.A: Dragnea, S.Mate-Teodorescu, (2002), Antrenamentul sportiv, FEFS, București, p 176-198
Programarea, planificarea si evidenta	Prelegere	De studiat:

antrenamentului sportiv <i>O.c.4; O.c.5; O.ap.4;</i>		C.A: Dragnea, S.Mate-Teodorescu, (2002), Antrenamentul sportiv, FEFS, București,, p 452-488
Evaluarea în antrenamentul sportive <i>O.c.6 O.c.7; O.at.3; O.ap.5</i>	Prelegere	De studiat: C.A: Dragnea, S.Mate-Teodorescu, (2002), Antrenamentul sportiv, FEFS, București, p 527-530
Pregătirea sportivilor pentru susținerea competițiilor. Factorii care conditionează și limitează realizarea performanțelor sportive <i>O.c.6 O.c.7; O.c.8; O.at.3; O.ap.5</i>	Prelegere	De studiat: C.A: Dragnea, S.Mate-Teodorescu, (2002), Antrenamentul sportiv, FEFS, București,, p 570-578
Bibliografie: T. Bompa, (2013) Antrenamentul pentru sporturile de echipă, C.N.F.P.A. T. Bompa, M.C.Carrera, (2006), Periodizarea antrenamentului sportiv, Ed.Tana, București T. Bompa., (2003), Performanța în jocurile sportive, Editura Ex Ponto, București. C.A: Dragnea, S.Mate(2002)-Teodorescu, Antrenamentul sportive, FEFS, București. M.L. Faur, (2014)-Teoria Educației Fizice și Sportului, Editura Mirton, Timișoara.		
8.2. Seminar/laborator	Metode de predare	Observatii
Corelarea sarcinilor și mijloacelor de baza ale antrenamentului sportiv. 2 ore	explicație, conversația, problematizarea, debateri	Demersul didactic va fi interactiv, în urma prezentării referatului studenții vor fi stimulați să dezbătă, explice, etc, referitor la cele prezentate. Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului 1.
Ponderea componentelor antrenamentului sportiv în raport cu ramura de sport. 4 ore	explicație, conversația, problematizarea, debateri	Demersul didactic va fi interactiv, în urma prezentării referatului studenții vor fi stimulați să dezbătă, explice, etc, referitor la cele prezentate. Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului 2.
Evoluția și direcțiile de dezvoltare ale antrenamentului în sportul de performanță. 2 ore	explicație, conversația, problematizarea, debateri	Demersul didactic va fi interactiv, în urma prezentării referatului studenții vor fi stimulați să dezbătă, explice, etc, referitor la cele prezentate. Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului 3.
Conducerea lecției de antrenament în raport cu categoria de vîrstă și experiența sportivilor. 2 ore	explicație, conversația, problematizarea, debateri	Demersul didactic va fi interactiv, în urma prezentării referatului studenții vor fi stimulați să dezbătă, explice, etc, referitor la cele prezentate. Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului 4.

Planificarea antrenamentului în raport cu perioada de pregătire 4 ore	explicație, conversația, problematizarea, dezbateri	Demersul didactic va fi interactiv, în urma prezentării referatului studenții vor fi stimulați să dezbată, explice, etc, referitor la cele prezentate. Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului 5.
Caracteristicile antrenamentului sportiv 2 ore	explicație, conversația, problematizarea, dezbateri	Demersul didactic va fi interactiv, în urma prezentării referatului studenții vor fi stimulați să dezbată, explice, etc, referitor la cele prezentate. Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului 6.
Raportarea obiectivelor antrenamentului la caracterul stadial al acestuia 2 ore	explicație, conversația, problematizarea, dezbateri	Demersul didactic va fi interactiv, în urma prezentării referatului studenții vor fi stimulați să dezbată, explice, etc, referitor la cele prezentate. Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului 7.
Analiza și interpretarea periodizării în antrenamentul sportiv 2 ore	explicație, conversația, problematizarea, dezbateri	Demersul didactic va fi interactiv, în urma prezentării referatului studenții vor fi stimulați să dezbată, explice, etc, referitor la cele prezentate. Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului 8.
Tehnici și metode de evaluare în sport 2 ore	explicație, conversația, problematizarea, dezbateri	Demersul didactic va fi interactiv, în urma prezentării referatului studenții vor fi stimulați să dezbată, explice, etc, referitor la cele prezentate. Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului 9.
Managerierea competițiilor. Analiza factorilor care limitează performanța sportivă 2 ore	explicație, conversația, problematizarea, dezbateri	Demersul didactic va fi interactiv, în urma prezentării referatului studenții vor fi stimulați să dezbată, explice, etc, referitor la cele prezentate. Pentru derularea lucrării practice este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului 10.
<p>T. Bompă, (2013) Antrenamentul pentru sporturile de echipă, C.N.F.P.A. T. Bompă, M.C.Carrera, (2006), Periodizarea antrenamentului sportiv, Ed.Tana, București T. Bompă., (2003), Performanța în jocurile sportive, Editura Ex Ponto, București. C.A: Dragnea, S.Mate(2002)-Teodorescu, Antrenamentul sportive, FEFS, București. M.L. Faur, (2014)-Teoria Educației Fizice și Sportului, Editura Mirton, Timișoara.</p>		

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

Studentii vor dobândi deprinderi de folosire corectă a terminologiei, a metodelor și tehnicilor complementare de evaluare a statusului nutrițional, a efectuării și evaluării anchetei nutriționale și a obiceiurilor alimentare, efectuarea de meniuri generale/specifice pentru diferite sporturi sau perioade de pregătire sportivă cu respectarea principiilor privind starea de sănătate.

Conținuturile abordate în cadrul disciplinei acoperă aspecte fundamentale necesare familiarizării cu cele mai comune metode și tehnici complementare utilizate în domeniul nutriției și dieteticii.

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	Sarcină obligatorie Cunoașterea noțiunilor de baza ale TAS	Examen sub forma unui test grilă de evaluare a cunoștințelor acumulate la curs și din consultarea bibliografiei recomandate	70%
10.5. Seminar/laborator	Sarcină obligatorie Prezentarea și susținerea unui referat pe temă dată	Studentul va prezenta și susține în cadrul orelor de activități practice un referat realizat pe temă dată. Referatul va fi prezentat atât redactat sub forma unui document word cât și sub forma unei prezentări ppt. Ambele documente vor respecta regulile standard de citare a surselor consultate	20%
	Sarcină obligatorie Prezența 100% la orele de laborator cu participare activă la discuțiile desfășurate – în vederea evaluării gradului de pregătire pe parcursul semestrului.	Studentul va participa în mod activ la dezbaterile sub formă de seminar realizate la orele de laborator pe marginea lucrărilor practice simulate pe calculator și a referatelor prezentate de colegi. Fiecare student va trebui să acumuleze cel puțin 4 intervenții	10%
10.6. Standard minim de performanță			
Nota finală = nota examen (test grilă) x 0,7 + Notă referat x 0,2 + Notă pe activitatea de la seminar x 0,1			
- Cunoașterea structurii și funcției celulei standard și a celulelor specializate ale corpului uman – celula musculară (striată scheletică, striată cardiacă și netedă) - Cunoașterea tipurilor de contracție musculară – descriere și demonstrare - Realizarea și susținerea referatului semestrial (sarcină obligatorie)			

Notă

1 – nepredarea referatului la data programată duce la pierderea procentului de 20% din valoarea notei finale
2 – dacă se constată nerespectarea standardelor solicitate la realizarea referatului +/- constatarea ca referatul este plagiat (chiar dacă lucrarea este predată la timp), atrage după sine respingerea referatului și obligativitatea realizării unui nou referat și predarea acestuia la data fixată de cadrul didactic.

Data completării
10.09.2019

Semnatura titularului de curs

Semnatura titularului de seminar

Semnatura directorului de departament