

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

<b>1.1 Instituția de învățământ superior</b>	Universitatea Aurel Vlaicu Arad
<b>1.2 Facultatea</b>	Educație Fizică și Sport
<b>1.3 Departamentul</b>	Educație fizică și performanță sportivă
<b>1.4 Domeniul de studii</b>	Știința sportului și educației fizice
<b>1.5 Ciclul de studii</b>	Master
<b>1.6 Programul de studii/Calificarea</b>	Sport și performanță motrică

### 2. Date despre disciplină

<b>2.1 Denumirea disciplinei</b>	<b>TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI SPORTIV</b>
<b>2.2 Titularul activității de curs</b>	<b>Prof. univ. dr. Liviu Vasile Andrei</b>
<b>2.3 Titularul activității de seminar/laborator</b>	<b>Prof. univ. dr. Liviu Vasile Andrei</b>
<b>2.4 Anul de studiu</b>	1
<b>2.5 Semestrul</b>	1
<b>2.6 Tipul de evaluare</b>	Examen
<b>2.7 Regimul disciplinei</b>	Obligatorie
<b>2.8 Codul disciplinei</b>	BmBA1001

### 3. Timpul total estimat

<b>3.1 Număr de ore pe săptămână</b>	4	<b>din care 3.2 curs</b>	2	<b>3.3 seminar/laborator</b>	2
<b>3.4 Total ore din planul de învățământ</b>	56	<b>din care 3.5 curs</b>	28	<b>3.6 seminar/laborator</b>	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					100
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platforme electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					10
Examinări					4
Alte activități...					-
<b>3.7 Total ore studiu individual</b>					144
<b>3.9 Total ore pe semestru</b>					56
<b>3.10 Numărul de credite</b>					8

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

<b>4.1 de curriculum</b>	Nu este cazul
<b>4.2 de competențe</b>	Nu este cazul

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

<b>5.1 de desfășurare a cursului</b>	Sală cu minim 50 locuri, calculator și videoproiector
<b>5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului</b>	Sală cu minim 50 locuri, calculator și videoproiector

### 6. Competențe specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	CP3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor și modelelor specifice pe ramură de sport CP4 Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport CP5 Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii, în context general de pregătire specifică, pe ramură de sport
--------------------------------	--



<b>Competențe transversale</b>	CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/de pregătire/competiție CT3 Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală
--------------------------------	---

### 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

<b>7.1 Obiectivul general al disciplinei</b>	Prezentarea particularităților și conținuturilor programelor de pregătire în vederea creșterii capacității de efort a organismului.
<b>7.2 Obiectivele specifice</b>	Prezentarea particularităților și conținuturilor programelor de pregătire în vederea creșterii capacității de efort a organismului. Studierea metodelor și mijloacelor de dezvoltare a calităților motrice în contextul conceptului de tehnologie modernă a antrenamentului sportiv

### 8. Conținuturi

<b>8.1 Curs</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
Noțiuni fundamentale, delimitări conceptuale privind capacitatea motrică și capacitatea de performanță a organismului uman	Prelegerea, expunerea	2 ore
Efortul de antrenament sportiv: definiție, tipuri principale de efort, parametrii efortului și dinamica lor în procesul de pregătire	Prelegerea, expunerea	2 ore
Calitățile motrice și metodica dezvoltării acestora – principii generale	Prelegerea, expunerea	2 ore
Forța musculară: definiție, forme de manifestare, factorii care o condiționează, metode și mijloace de dezvoltare	Prelegerea, expunerea	4 ore
Viteza, calitate motrică de bază: definiție, forme de manifestare, factorii care o condiționează, metode și mijloace de dezvoltare	Prelegerea, expunerea	2 ore
Rezistența, calitate motrică de bază: definiție, forme de manifestare, factorii care o condiționează, metode și mijloace de dezvoltare	Prelegerea, expunerea	2 ore
Aptitudinile coordinative: delimitări conceptuale, componente, factorii care le condiționează, metode și mijloace de optimizare a capacității de coordonare	Prelegerea, expunerea	2 ore
Odihna, oboseala și restabilirea. Orientarea efortului și adaptarea la efort	Prelegerea, expunerea	2 ore
Principiile antrenamentului sportiv: generale și specifice	Prelegerea, expunerea	2 ore
Planificarea, programarea și evidența în antrenamentul sportiv	Prelegerea, expunerea	2 ore
Relația dintre capacitatea de efort, capacitatea motrică și forma sportivă	Prelegerea, expunerea	2 ore
Componentele (factorii) antrenamentului sportiv	Prelegerea, expunerea	2 ore
Aplicarea practică a teoriei modelelor în creșterea capacității de efort. Noțiuni de raționalizare și standardizare a pregătirii	Prelegerea, expunerea	2 ore
<b>8.2 Seminar/laborator</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
Metode de evaluare a solicitării de efort	Referate și discuții tematice.	2 ore



Aplicarea practică a teoriei modelelor în antrenamentul sportiv	Referate și discuții tematice.	2 ore
Tehnologia programării mijloacelor pentru optimizarea calității motrice	Referate și discuții tematice.	6 ore
Factorii (componentele) pregătirii sportive de specialitate	Referate și discuții tematice.	6 ore
Adaptarea organismului la efort. Odihna, oboseala și restabilirea	Referate și discuții tematice.	4 ore
Particularitățile pregătirii sportive la copii și junior	Referate și discuții tematice.	4 ore
Forma sportivă și capacitatea de performanță	Referate și discuții tematice.	4 ore

## Bibliografie

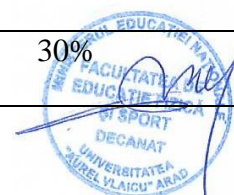
- Alexe, N. (1993), Antrenamentul sportiv modern, Editura Editis, București
- Bompa, T. (2002), Teoria și metodologia antrenamentului, Editura Ex Ponto, București
- Demeter, A. (1983), Fiziologia și biochimia dezvoltării calităților motrice, Editura Sport – Turism București
- Demeter, A. și colab. (1979), Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului, Editura Sport – Turism, București
- Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. (2002), Teoria sportului, Editura FEST, București
- Drăgan, I. (1989), Selecția și orientarea medico – sportivă, Editura Sport – Turism, București
- Hahn, E. (1996), Antrenamentul sportiv la copii, CCPS, București
- Manno, R. (1994), Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv, CCPS, București
- Mitra, Gh., Mogoș, A. (1980), Metodica educației fizice școlare, Editura Sport – Turism, București
- Pradet, M. (2001), Pregătirea fizică, CCPS, București
- Rață, G., Rață, B.C. (1999), Aptitudinile motrice de bază, Editura Plumb, Bacău
- \*\*\* (1993), Introducere în teoria antrenamentului, CCPS, București
- \*\*\* (2000), Metodologia antrenamentului, CCPS, București
- \*\*\* (2005), Știința și practica antrenamentului de forță, INCS, București.

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

Temele de curs și seminar propuse sunt subiecte de actualitate în cercetarea fundamentală și aplicativă în domeniul Științei Sportului și Educației Fizice, iar abordarea lor în cadrul acestei discipline se bazează pe rezultatele din literatura de specialitate. Totodată, tematica disciplinei acoperă conceptele majore relevante privind cadrul legislativ și organizatoric al domeniului nostru în inserția pe piața muncii și în conformitate cu standardele comunității profesionale

## 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate	Examen	70 %
10.5 Seminar/laborator	Elaborarea, tehnoredactarea și	Notare curentă	30%



	comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare		
<b>10.6 Standard minim de performanță</b> Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării  
18.11.2019

Semnătura titularului de curs



Semnătura titularului de seminar



Data avizării în departament  
25.11.2019

Semnătura directorului de departament




## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

<b>1.1 Instituția de învățământ superior</b>	Universitatea Aurel Vlaicu Arad
<b>1.2 Facultatea</b>	Educație Fizică și Sport
<b>1.3 Departamentul</b>	Educație fizică și performanță sportivă
<b>1.4 Domeniul de studii</b>	Știința sportului și educației fizice
<b>1.5 Ciclul de studii</b>	Master
<b>1.6 Programul de studii/Calificarea</b>	Sport și performanță motrică

### 2. Date despre disciplină

<b>2.1 Denumirea disciplinei</b>	<b>PROGRAMAREA ȘI DIRIJAREA ANTRENAMENTULUI SPORTIV</b>
<b>2.2 Titularul activității de curs</b>	<b>Prof. univ. dr. Liviu Vasile Andrei</b>
<b>2.3 Titularul activității de seminar/laborator</b>	<b>Prof. univ. dr. Liviu Vasile Andrei</b>
<b>2.4 Anul de studiu</b>	1
<b>2.5 Semestrul</b>	1
<b>2.6 Tipul de evaluare</b>	Examen
<b>2.7 Regimul disciplinei</b>	Obligatorie
<b>2.8 Codul disciplinei</b>	BmBA1002

### 3. Timpul total estimat

<b>3.1 Număr de ore pe săptămână</b>	3	<b>din care 3.2 curs</b>	2	<b>3.3 seminar/laborator</b>	1
<b>3.4 Total ore din planul de învățământ</b>	42	<b>din care 3.5 curs</b>	28	<b>3.6 seminar/laborator</b>	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					100
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platforme electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					10
Examinări					3
Alte activități...					-
<b>3.7 Total ore studiu individual</b>					133
<b>3.9 Total ore pe semestru</b>					42
<b>3.10 Numărul de credite</b>					7

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

<b>4.1 de curriculum</b>	
<b>4.2 de competențe</b>	

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

<b>5.1 de desfășurare a cursului</b>	Sala de curs, videoproiector
<b>5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului</b>	Sala de curs, videoproiector

### 6. Competențe specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	CP1 Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientarea interdisciplinară CP2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare cu accent interdisciplinar CP4 Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport
--------------------------------	---



<b>Competențe transversale</b>	CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/de pregătire/competiție CT3 Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală
--------------------------------	---

### 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

<b>7.1 Obiectivul general al disciplinei</b>	Prezentarea particularităților și conținuturilor programelor de pregătire în vederea creșterii capacității de efort a organismului
<b>7.2 Obiectivele specifice</b>	Studierea metodelor și mijloacelor de dezvoltare a calităților motrice în contextul conceptului de tehnologie modernă a antrenamentului sportiv

### 8. Conținuturi

<b>8.1 Curs</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
Procesul de planificare. Delimitari conceptuale.	Curs interactiv	2 ore
Planificarea antrenamentului sportiv	Curs interactiv	2 ore
Ciclurile de pregătire și de concurs	Curs interactiv	2 ore
Ciclul foarte lung de antrenamen	Curs interactiv	2 ore
Ciclul lung de antrenament	Curs interactiv	2 ore
Macro ciclul (MAC)	Curs interactiv	2 ore
Periodizarea antrenamentului sportiv	Curs interactiv	2 ore
Perioada pregătitoare	Curs interactiv	2 ore
Perioada competițională	Curs interactiv	2 ore
Perioada de tranziție	Curs interactiv	2 ore
Lectia de antrenament	Curs interactiv	2 ore
Antrenamentul individual	Curs interactiv	2 ore
Autoantrenamentul	Curs interactiv	2 ore
Evaluarea cunoștințelor	Curs interactiv	2 ore
<b>8.2 Seminar/laborator</b>		<b>Observații</b>
Mezociclul (MZC)	Lucru interactiv, frontal	3 ore
Microciclul (MIC)	Lucru interactiv, frontal	3 ore
Macro ciclul (MAC)	Lucru interactiv, frontal	3 ore
Metodica elaborarii planului de perspectiva	Lucru interactiv, frontal	3 ore
Continutul planului de perspectiva	Lucru interactiv, frontal	3 ore
Metodica elaborarii planului anual de pregatire	Lucru interactiv, frontal	3 ore
Continutul planului anual de pregatire	Lucru interactiv, frontal	3 ore
Metodica elaborarii planului de pregatire pe etapa (MZC)	Lucru interactiv, frontal	3 ore
Metodica elaborarii microciclurilor (MIC) si a programarii efortului	Lucru interactiv, frontal	3 ore
Metodica elaborarii conspectului (sau al planului) de antrenament	Lucru interactiv, frontal	3 ore

### BIBLIOGRAFIE

Alexe, N. (1993), Antrenamentul sportiv modern, Editura Editis, București  
 Bompa, T. (2002), Teoria și metodologia antrenamentului, Editura Ex Ponto, București  
 Demeter, A. (1983), Fiziologia și biochimia dezvoltării calităților motrice, Editura Sport – Turism București  
 Demeter, A. și colab. (1979), Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului, Editura Sport – Turism,



București

Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. (2002), Teoria sportului, Editura FEST, București

Drăgan, I. (1989), Selecția și orientarea medico – sportivă, Editura Sport – Turism, București

Hahn, E. (1996), Antrenamentul sportiv la copii, CCPS, București

Manno, R. (1994), Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv, CCPS, București

Mitra, Gh., Mogoș, A. (1980), Metodica educației fizice școlare, Editura Sport – Turism, București

Pradet, M. (2001), Pregătirea fizică, CCPS, București

Rață, G., Rață, B.C. (1999), Aptitudinile motrice de bază, Editura Plumb, Bacău

\*\*\* (1993), Introducere în teoria antrenamentului, CCPS, București

\*\*\* (2000), Metodologia antrenamentului, CCPS, București

\*\*\* (2005), Știința și practica antrenamentului de forță, INCS, București.

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

Prin conținuturile sale, disciplina are un pronunțat caracter pragmatic, contribuind la formarea specialiștilor în domeniul educației fizice și sportului, încadrabili la nivel de: Unități ale Ministerului Educației Cercetării Tineretului și Sportului, Unități ale Federației „Sportul pentru Toți”, Ministerului Apărării, Asociații și cluburi sportive, Centre de sănătate, destindere și petrecerea timpului liber, Centre de plasament, Fundații, firme, Centre turistice, Tabere, centre de joacă și recreere, etc.

### 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluarea cunoștințelor dobândite, specifice disciplinei	Examen scris	70 %
10.5 Seminar/laborator	- minim 3 surse bibliografice, capacitate de prezentare orală, abilitatea de a formula și de a răspunde la întrebări - participare activă la minimum 2 seminarii pentru fiecare student	Evaluare orală	30%

### 10.6 Standard minim de performanță

Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minimum 5), indiferent de nota obținută la evaluarea de la seminar (referat și activitatea de seminar).

Punctajul final (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluarea de la seminar, să reprezinte o notă de promovare (minimum 5)

Data completării  
18.11.2019

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament  
25.11.2019

Semnătura directorului de departament



## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

<b>1.1 Instituția de învățământ superior</b>	Universitatea Aurel Vlaicu Arad
<b>1.2 Facultatea</b>	Educație Fizică și Sport
<b>1.3 Departamentul</b>	Educație fizică și performanță sportivă
<b>1.4 Domeniul de studii</b>	Știința sportului și educației fizice
<b>1.5 Ciclul de studii</b>	Master
<b>1.6 Programul de studii/Calificarea</b>	Sport și performanță motrică

### 2. Date despre disciplină

<b>2.1 Denumirea disciplinei</b>	<b>METODOLOGIA CERCETĂRII PERFORMANȚEI SPORTIVE</b>
<b>2.2 Titularul activității de curs</b>	<b>Prof. univ. dr. Ioan Dorin Galea</b>
<b>2.3 Titularul activității de seminar/laborator</b>	<b>Prof. univ. dr. Ioan Dorin Galea</b>
<b>2.4 Anul de studiu</b>	1
<b>2.5 Semestrul</b>	1
<b>2.6 Tipul de evaluare</b>	Examen
<b>2.7 Regimul disciplinei</b>	Obligatorie
<b>2.8 Codul disciplinei</b>	BmBA1003

### 3. Timpul total estimat

<b>3.1 Număr de ore pe săptămână</b>	3	<b>din care 3.2 curs</b>	2	<b>3.3 seminar/laborator</b>	1
<b>3.4 Total ore din planul de învățământ</b>	42	<b>din care 3.5 curs</b>	28	<b>3.6 seminar/laborator</b>	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					100
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platforme electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					10
Examinări					3
Alte activități...					-
<b>3.7 Total ore studiu individual</b>					<b>133</b>
<b>3.9 Total ore pe semestru</b>					<b>42</b>
<b>3.10 Numărul de credite</b>					<b>7</b>

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

<b>4.1 de curriculum</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- teoria și metodică educației fizice și sportului;</li> <li>- tehnica și metodică pe ramuri sportive;</li> <li>- discipline medicale, psihologia educației fizice și sportului</li> </ul>
<b>4.2 de competențe</b>	Capacități de analiză, sinteză, gândire divergentă

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

<b>5.1 de desfășurare a cursului</b>	Sală curs, videoproiector
<b>5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului</b>	Sala de sport și laboratoare dotate cu materiale necesare

### 6. Competențe specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<p>CP3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor și modelelor specifice pe ramură de sport</p> <p>CP5 Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii, în context general de pregătire specifică, pe ramură de sport</p>
--------------------------------	---





<b>Competențe transversale</b>	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. CT4 Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională
--------------------------------	---

### 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

<b>7.1 Obiectivul general al disciplinei</b>	Însușirea cunoștințelor privind conceptul de evaluare. Prezentarea, însușirea și formarea capacității de utilizare a bateriilor de teste folosite în evaluarea aptitudinilor și deprinderilor motrice de baza, utilitar aplicative și specifice unor ramuri de sport.
<b>7.2 Obiectivele specifice</b>	Prezentarea și aprofundarea cunoștințelor referitoare la dezvoltarea fizică (indici somatici/morfologici și indici funcționali/fiziologici). Prezentarea și aprofundarea cunoștințelor referitoare la îmbunătățirea indicilor motrici. să mănuiască și să utilizeze corect, și în condiții de siguranță, aparatura pentru măsurare și testare în activitățile fizice

### 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Conceptul de măsurare și evaluare – caracteristici generale, funcțiile evaluării, tipologia evaluării, conținutul evaluării, criteriile de evaluare, metode de evaluare.	Prelegerea Expunerea cu material suport Explicatia	5 ore
Importanța măsurării și evaluării în competițiile sportive și antrenamentul sportiv. Principalele caracteristici ale dezvoltării fizice și motrice a elevilor la diferite vârste.	Prelegerea Expunerea cu material suport Explicatia	3 ore
Măsurare în antrenamentul sportiv. Ce măsurăm ? Tehnici de măsurare. Date antropometrice.	Prelegerea Expunerea cu material suport Explicatia	5 ore
Măsurare în antrenamentul sportiv Deprinderi motrice specifice unor ramuri sportive.	Prelegerea Expunerea cu material suport Explicatia	3 ore
Măsurare în antrenamentul sportiv. Calități motrice	Prelegerea Expunerea cu material suport Explicatia	3 ore
Evaluare în antrenamentul sportiv. Procesul de evaluare; periodicitatea evaluării; consemnarea evaluării.	Prelegerea Expunerea cu material suport Explicatia	3 ore
Competiții sportive. Fișa de înregistrare (atletism, jocuri sportive)	Prelegerea Expunerea cu material suport Explicatia	3 ore
Măsurare și evaluare în selecția sportivă. Criterii de selecție. Formarea echipelor reprezentative.	Prelegerea Expunerea cu material suport Explicatia	3 ore



<b>8.2 Seminar/laborator</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
Măsurători antropometrice. Talie, greutate, indice de masă corporală, diametre, perimetre.	Descriere si exemplificare	2 ore
Rezistența cardiovasculară. Harvard Step Test. Home Step Test. Testul Cooper.	Descriere si exemplificare	2 ore
Agilitate. Slalom Test. Testul Hexagonului.	Descriere si exemplificare	2 ore
FitnessGram Test	Descriere si exemplificare	2 ore
Teste pentru viteză și forță	Descriere si exemplificare	2 ore
Alte teste funcționale: Deep Neck Flexor Test, Star Excursion Balance Test, Shoulder Mobility Assesment	Descriere si exemplificare Conversatia euristica Lucrul în grup	2 ore
Teste dinamometrice	Descriere si exemplificare	2 ore

### **BIBLIOGRAFIE**

1. G. Gregory Haff, Charles Dumke (2012), Laboratory Manual for Exercise Physiology, Human Kinetics, IL, USA;
2. James R. Morrow, JR., Allen W. Jackson, James G. Disch, Dale P. Mood (2005), Measurement and Evaluation in Human Performance, Human Kinetics, IL, USA;
3. Michael P. Reiman, Robert C. Manske(2009), Functional Testing in Human Performance, Human Kinetics, IL, USA.

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

Prin conținuturile sale, disciplina are un pronunțat caracter pragmatic, contribuind la formarea specialiștilor în domeniul educației fizice și sportului, încadrabili la nivel de: Unități ale Ministerului Educației Cercetării Tineretului și Sportului, Unități ale Federației „Sportul pentru Toți”, Ministerului Apărării, Asociații și cluburi sportive, Centre de sănătate, destindere și petrecerea timpului liber, Centre de plasament, Fundații, firme, Centre turistice, Tabere, centre de joacă și recreere, etc.

### **10. Evaluare**

Tip activitate	<b>10.1 Criterii de evaluare</b>	<b>10.2 Metode de evaluare</b>	<b>10.3 Pondere din nota finală</b>
<b>10.4 Curs</b>	Rezolvarea de itemi în cadrul evaluării finale	Evaluare scrisă	60%
<b>10.5 Seminar/laborator</b>	Aplicații practice	Evaluare practică	40%

### **10.6 Standard minim de performanță**

Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).

Data completării

18.11.2019

Semnătura titularului de curs



Semnătura titularului de seminar



Data avizării în departament

25.11.2019

Semnătura directorului de departament




## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

<b>1.1 Instituția de învățământ superior</b>	Universitatea Aurel Vlaicu Arad
<b>1.2 Facultatea</b>	Educație Fizică și Sport
<b>1.3 Departamentul</b>	Educație fizică și performanță sportivă
<b>1.4 Domeniul de studii</b>	Știința sportului și educației fizice
<b>1.5 Ciclul de studii</b>	Master
<b>1.6 Programul de studii/Calificarea</b>	Sport și performanță motrică

### 2. Date despre disciplină

<b>2.1 Denumirea disciplinei</b>	<b>PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ – GIMNASTICĂ</b>
<b>2.2 Titularul activității de curs</b>	<b>Prof. univ. dr. Viorel Virgil Ioan Bitang</b>
<b>2.3 Titularul activității de seminar/laborator</b>	<b>Lector univ. dr. Piscoi Georgeta Lucia</b>
<b>2.4 Anul de studiu</b>	1
<b>2.5 Semestrul</b>	1
<b>2.6 Tipul de evaluare</b>	Colocviu
<b>2.7 Regimul disciplinei</b>	Opțională
<b>2.8 Codul disciplinei</b>	BmBA1004

### 3. Timpul total estimat

<b>3.1 Număr de ore pe săptămână</b>	4	<b>din care 3.2 curs</b>	2	<b>3.3 seminar/laborator</b>	2
<b>3.4 Total ore din planul de învățământ</b>	56	<b>din care 3.5 curs</b>	28	<b>3.6 seminar/laborator</b>	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					100
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platforme electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					10
Examinări					4
Alte activități...					-
<b>3.7 Total ore studiu individual</b>					<b>144</b>
<b>3.9 Total ore pe semestru</b>					<b>56</b>
<b>3.10 Numărul de credite</b>					<b>8</b>

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

<b>4.1 de curriculum</b>	
<b>4.2 de competențe</b>	

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

<b>5.1 de desfășurare a cursului</b>	Sala de curs si seminar cu dotari adecvate
<b>5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului</b>	Sala de sport dotata cu aparatura si materiale specifice activității

### 6. Competențe specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	CP1 Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientarea interdisciplinară. CP3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor și modelelor specifice pe ramură de sport CP4 Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport
<b>Competențe transversale</b>	CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/de pregătire/competiție CT3 Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și



adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.

### 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

<b>7.1 Obiectivul general al disciplinei</b>	Însusirea bazelor teoretice, practice si metodologice de predare a gimnasticii acrobatice ca mijloc important al educației fizice școlare; 2. Instrumentarea studenților cu tehnici si procedee specifice gimnasticii acrobatice; 3. Perfecționarea cunostințelor practico-metodice din gimnastica acrobatica în concordanța cu programa școlara; 4. Realizarea profilului antrenorului de gimnastica
<b>7.2 Obiectivele specifice</b>	1. Sa contribuie la dezvoltarea capacității de coordonare a segmentelor si a întregului corp în miscare, perfecționarea schemei corporale 2. Să dezvolte echilibrurile, coordonarea, capacitatea de orientare în spațiu si dirijarea precise a miscarilor; 3. Sa dezvolte simțul corectitudinii miscarilor, atât a celor cu structura coordinativa simpla sau complexa; 4. Sa contribuie la dezvoltarea si perfecționarea calităților motrice, în special la dezvoltarea forței, mobilității articulare si elasticității musculare; 5. Sa dezvolte la un nivel superior deprinderile motrice de baza si specifice;

### 8. Conținuturi

<b>8.1 Curs</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
C1,2 Formarea deprinderilor motrice în gimnastica;	Prelegerea, discuția interactivă	4 ore
C3,4 Generalitati din gimnastica acrobatica	Prelegerea, discuția interactivă	4 ore
C5,6,7 Elemente acrobatice statice de mare mobilitate	Prelegerea, discuția interactivă	6 ore
C8,9,10 Elemente acrobatice statice cu caracter de echilibru si forța	Prelegerea, discuția interactivă	6 ore
C11,12 Elemente acrobatice dinamice;	Prelegerea, discuția interactivă	4 ore
C13,14 Sariturile din gimnastica în școala	Prelegerea, discuția interactivă	4 ore
<b>8.2 Seminar/laborator</b>		<b>Observații</b>
Elemente si exerciții la sol		3 ore
Rostogolire înainte din ghemuit în departat.	Explicația și demonstrația	3 ore
Rostogolire înapoi din departat în departat.	Explicația și demonstrația	5 ore
Stând pe cap.	Explicația și demonstrația	3 ore
Stând pe mâini.	Explicația și demonstrația	5 ore
Roata laterala.	Explicația și demonstrația	3 ore
Cumpana, lumânare	Explicația și demonstrația	3 ore
Podul de jos si de sus	Explicația și demonstrația	3 ore

### BIBLIOGRAFIE

Gonczi M., Nicoain M., Gimnastica, Ed. Mirton, 2002;

Grigore V., Gimnastica artistica, bazele teoretice ale antrenamentului sportiv, Editura "Semne", București



2001;

Baiasu M., colab., Gimnastica, Ed. Sportul românesc, Bucuresti, 1984;

Raicu M., si Faur M., Gimnastica acrobatica la clasele V-VIII, Ed. Mirton, Timisoara, 1998;

Bedo D., si Voinea V., Exerciții cu partener, Ed. C.N.E.F.S, Bucuresti, 1963;

Firea E., Metodica Educației fizice scolare, Bucuresti 1998.

Herczeg,L., Teoria si metodica educației fizice scolare, Timisoara 1995;

Popițan,D., Gimnastica, atletismul si jocurile în scoala, Ed. Sportul românesc, 1975;

Stroescu A.,Podlaha R., Terminologia gimnasticii, Ed. Stadion, 1974;

Tudusciuc I., Gimnastica acrobatica, Bucuresti, Ed. Sport - turism, 1977

Mitra Gh., Mogos Al., Metodica educației fizice scolare, Ed. Sport-Turism, Bucuresti, 1980;

Popa Gh., Piramide, Ed. Sport - turism, 1983, Bucuresti;

Vieru N., Manual de gimnastica sportiva, Ed. Driada, Bucuresti,1997

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

Prin conținuturile sale, disciplina are un pronunțat caracter pragmatic, contribuind la formarea specialiștilor în domeniul educației fizice și sportului, încadrabili la nivel de: Unități ale Ministerului Educației Cercetării Tineretului și Sportului, Unități ale Federației „Sportul pentru Toți”, Ministerului Apărării, Asociații și cluburi sportive, Centre de sănătate, destindere și petrecerea timpului liber, Centre de plasament, Fundații, firme, Centre turistice, Tabere, centre de joacă si recreere, etc.

### **10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
<b>10.4 Curs</b>		Examen	30 %
<b>10.5 Seminar/laborator</b>	2 verificari practice pe parcursul celor 28 ore de LP - 2 referate realizate si sustinute în cadrul orelor practice, admise cu minimum nota 5, reprezinta modalitatea de obtinere a numarului de credite prevazut pentru activitatea independenta	Verificare practică	70%

### **10.6 Standard minim de performanță**

Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).

Data completării

18.11.2019

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

25.11.2019

Semnătura directorului de departament



## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

<b>1.1 Instituția de învățământ superior</b>	Universitatea Aurel Vlaicu Arad
<b>1.2 Facultatea</b>	Educație Fizică și Sport
<b>1.3 Departamentul</b>	Educație fizică și performanță sportivă
<b>1.4 Domeniul de studii</b>	Știința sportului și educației fizice
<b>1.5 Ciclul de studii</b>	Master
<b>1.6 Programul de studii/Calificarea</b>	Sport și performanță motrică

### 2. Date despre disciplină

<b>2.1 Denumirea disciplinei</b>	<b>PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ – ATLETISM</b>
<b>2.2 Titularul activității de curs</b>	<b>Conf. univ. dr. Dulceanu Corina Ramona</b>
<b>2.3 Titularul activității de seminar/laborator</b>	<b>Conf. univ. dr. Dulceanu Corina Ramona</b>
<b>2.4 Anul de studiu</b>	1
<b>2.5 Semestrul</b>	1
<b>2.6 Tipul de evaluare</b>	Colocviu
<b>2.7 Regimul disciplinei</b>	Opțională
<b>2.8 Codul disciplinei</b>	BmBA1004

### 3. Timpul total estimat

<b>3.1 Număr de ore pe săptămână</b>	4	<b>din care 3.2 curs</b>	2	<b>3.3 seminar/laborator</b>	2
<b>3.4 Total ore din planul de învățământ</b>	56	<b>din care 3.5 curs</b>	28	<b>3.6 seminar/laborator</b>	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					100
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platforme electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					10
Examinări					4
Alte activități...					-
<b>3.7 Total ore studiu individual</b>					144
<b>3.9 Total ore pe semestru</b>					56
<b>3.10 Numărul de credite</b>					8

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

<b>4.1 de curriculum</b>	
<b>4.2 de competențe</b>	

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

<b>5.1 de desfășurare a cursului</b>	Sala curs
<b>5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului</b>	Stadion atletism

### 6. Competențe specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	CP1 Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientarea interdisciplinară. CP3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor și modelelor specifice pe ramură de sport CP4 Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport
<b>Competențe transversale</b>	CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/de pregătire/competiție CT3 Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și



adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.

### 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

<b>7.1 Obiectivul general al disciplinei</b>	Cunoașterea bazelor tehnicii probelor de alergari, sarituri, aruncari, a tehnicii exercitiilor ce alcatuiesc <i>scoala atlelismului</i> , a probelor atletice din programa scolara pentru ciclul gimnazial si predarea acestora (schema tip, succesiunea abordarii, etc.).
<b>7.2 Obiectivele specifice</b>	Însusirea exercitiilor din <i>scoala atlelismului</i> (scoala mersului, alergarii, sariturii, aruncarii), care alcatuiesc baza practica pentru invatarea tehnicii probelor de atletism Învățarea tehnicii alergarii de rezistență, viteza, sariturii in lungime cu I pas si $si \frac{1}{2}$ in aer, sariturii în înaltime cu rostogolire ventrala, aruncarii mingii mici cu elan si aruncarii greutatii. Dezvoltarea calitatilor motrice de baza prin intermediul exercitiilor din scoala atlelismului specifice varstei elevilor din ciclul primar si gimnazial

### 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Bazele fizice ale mișcării. Parametrii mișcării. Forțele care acționează asupra corpului.	Prelegere; Dialog interactiv;	2 ore
Succesiunea generală a învățării exercițiilor de atletism. Inițierea în atletism.	Discuția, Conversația.	2 ore
Bazele generale ale tehnicii alergării. Deprinderea de alergare. Parametrii pasului alergător. Structura pasului alergător. Oscilațiile corpului în alergare.	Prelegere; Dialog interactiv;	2 ore
Probele de alergări. Alergarea de semifond, fond și mare fond. Tehnica probei. Metodica predării alergării de rezistență. Prevederile regulamentului de concurs.	Discuția, Conversația.	2 ore
Alergarea de cros. Tehnica probei. Metodica predării alergării de cros. Prevederile regulamentului de concurs.	Prelegere; Dialog interactiv;	2 ore
Alergarea de viteză. Tehnica probei. Metodica predării alergării de viteză. Prevederile regulamentului de concurs.	Discuția, Conversația.	2 ore
Alergarea de garduri. Tehnica probei. Metodica predării alergării de garduri. Prevederile regulamentului de concurs.	Prelegere; Dialog interactiv;	2 ore
Alergarea de ștafetă. Tehnica probei. Metodica predării alergării de ștafetă. Prevederile regulamentului de concurs.	Discuția, Conversația.	2 ore
Bazele generale ale tehnicii săriturilor. Deprinderea de săritură. Elanul la săriturile din atletism. Bătaia, zborul și aterizarea la săriturile din atletism.	Prelegere; Dialog interactiv;	2 ore
Probele de sărituri.		



A. Săritura în lungime cu 1 ½ pași în zbor. Tehnica probei. Metodica predării săriturii în lungime. Prevederile regulamentului de concurs. B. Săritura în înălțime cu răsturnare dorsală. Tehnica probei. Metodica predării săriturii în înălțime. Prevederile regulamentului de concurs.	Discuția, Conversația.	2 ore
Bazele generale ale tehnicii aruncărilor. Deprinderea de aruncare. Factorii determinanți ai lungimii unei aruncări. Structura tehnică a aruncărilor.	Prelegere; Dialog interactiv;	2 ore
Probele de aruncări. A. Aruncarea mingii de oină. Tehnica probei. Metodica predării aruncării mingii de oină. B. Aruncarea greutății cu elan liniar (prin săltare). Tehnica probei. Metodica predării aruncării greutății. Prevederile regulamentului de concurs.	Discuția, Conversația.	2 ore
Reperetele generale ale antrenamentului sportiv la atletism. Activitatea de selecție a copiilor și a juniorilor la atletism. Lecția de antrenament. Particularitățile pregătirii copiilor la atletism.	Prelegere; Dialog interactiv;	2 ore
Calitățile motrice în atletism. Viteza, forța, rezistența.	Discuția, Conversația.	2 ore
<b>8.2 Seminar/laborator</b>		<b>Observații</b>
Obișnuirea organismului cu efortul fizic	Explicatie,demonstratie	2 ore
Creșterea capacității de efort a organismului;	Explicatie,demonstratie	2 ore
Bazele tehnicii alergărilor	Explicatie,demonstratie	2 ore
Învățarea și consolidarea tehnicii alergărilor de semifond și fond, tehnica alergării, startul din picioare, lansarea de la start, alergarea pe parcurs, sprintul final și sosirea.	Explicatie,demonstratie	2 ore
Alergările de cros	Explicatie,demonstratie	2 ore
Alergările de viteză, startul de jos, lansarea de la start, alergarea pe parcurs, sosirea, particularitățile tehnice ale alergării pe 200 m și 400 m	Explicatie,demonstratie	2 ore
Alergarea de garduri, tehnica probei	Explicatie,demonstratie	2 ore
Tehnica alergării de ștafeta	Explicatie,demonstratie	2 ore
Bazele tehnicii săriturilor. Săritura în lungime cu 1 ½ pași în aer.	Explicatie,demonstratie	2 ore
Săritura în înălțime cu răsturnare dorsală	Explicatie,demonstratie	2 ore
Bazele tehnicii probelor de aruncări. Aruncarea mingii de oină.	Explicatie,demonstratie	2 ore
Aruncarea greutății.	Explicatie,demonstratie	2 ore
Testari finale	Explicatie,demonstratie	2 ore
Testari finale	Explicatie,demonstratie	2 ore





## BIBLIOGRAFIE

- 1.Barbu C., Stoica M.,2000, Metodica predării exercițiilor de atletism în lecția de educație fizică, Ed. Printech, București;
2. Ghidurile metodologice de aplicare a programelor de educație fizică și sport (învățământul primar, gimnazial, liceal) (2000-2001) MEC-SNEE;
- 3.Galea, I., 2009, Bazele atletismului, Ed. Universității Aurel Vlaicu Arad;
4. Stoica, M.,2000, Capacitățile motrice în atletism, Ed. Printech, București;
- 5.Țifrea, C.,2002, Teoria și metodică atletismului, Ed. Daveco, București;
6. M. Alexei, 2005, Atletism Tehnica probelor, Ed. Presa universitară;
7. M. Alexei, 2006, Metodica învățării probelor atletice, Ed. Napoca Star;
8. M. Alexei, 2006, Monografia probelor de sprint și garduri, Ed. Napoca Star;
9. V. Bogdan, Atletism, Particularitățile tehnico-biomecanice ale probelor de atletism, Cluj Napoca;
- 10.Alexei, M., Monea, G., Bogdan, V., 1996, *Curs de atletism, Tehnica probelor*, Ed. U.B.B. Cluj-Napoca;
11. Mihailescu L., Mihailescu N, - Atletism în sistem educațional, Editura Universității din Pitești, 2006;

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

Prin conținuturile sale, disciplina are un pronunțat caracter pragmatic, contribuind la formarea specialiștilor în domeniul educației fizice și sportului, încadrabili la nivel de: Unități ale Ministerului Educației Cercetării Tineretului și Sportului, Unități ale Federației „Sportul pentru Toți”, Ministerului Apărării, Asociații și cluburi sportive, Centre de sănătate, destindere și petrecerea timpului liber, Centre de plasament, Fundații, firme, Centre turistice, Tabere, centre de joacă și recreere, etc.

### 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunostințe teoretice	Examen scris	70 %
10.5 Seminar/laborator	Probe practice	Probe practice	30%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b> Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării  
18.11.2019

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament  
25.11.2019

Semnătura directorului de departament



# FIȘA DISCIPLINEI

## 1. Date despre program

<b>1.1 Instituția de învățământ superior</b>	Universitatea Aurel Vlaicu Arad
<b>1.2 Facultatea</b>	Educație Fizică și Sport
<b>1.3 Departamentul</b>	Educație fizică și performanță sportivă
<b>1.4 Domeniul de studii</b>	Știința sportului și educației fizice
<b>1.5 Ciclul de studii</b>	Master
<b>1.6 Programul de studii/Calificarea</b>	Sport și performanță motrică

## 2. Date despre disciplină

<b>2.1 Denumirea disciplinei</b>	<b>PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ –BASCHET</b>
<b>2.2 Titularul activității de curs</b>	<b>Conf. univ. dr. Nicoleta Leonte</b>
<b>2.3 Titularul activității de seminar/laborator</b>	<b>Lector univ. dr. Serban Ovidiu Gheorghe</b>
<b>2.4 Anul de studiu</b>	1
<b>2.5 Semestrul</b>	1
<b>2.6 Tipul de evaluare</b>	Colocviu
<b>2.7 Regimul disciplinei</b>	Opțională
<b>2.8 Codul disciplinei</b>	BmBA1004

## 3. Timpul total estimat

<b>3.1 Număr de ore pe săptămână</b>	4	<b>din care 3.2 curs</b>	2	<b>3.3 seminar/laborator</b>	2
<b>3.4 Total ore din planul de învățământ</b>	56	<b>din care 3.5 curs</b>	28	<b>3.6 seminar/laborator</b>	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					100
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platforme electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					10
Examinări					4
Alte activități...					-
<b>3.7 Total ore studiu individual</b>					<b>144</b>
<b>3.9 Total ore pe semestru</b>					<b>56</b>
<b>3.10 Numărul de credite</b>					<b>8</b>

## 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

<b>4.1 de curriculum</b>	
<b>4.2 de competențe</b>	

## 5. Condiții (acolo unde este cazul)

<b>5.1 de desfășurare a cursului</b>	Sala de curs
<b>5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului</b>	Sala sport, materiale sportive, echipament sportiv

## 6. Competențe specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<input type="checkbox"/> CP1 Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientarea interdisciplinară. CP3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor și modelelor specifice pe ramură de sport CP4 Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport
<b>Competențe transversale</b>	CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/de pregătire/competiție CT3 Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și



	adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.
--	--

### 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

<b>7.1 Obiectivul general al disciplinei</b>	Prin conținutul practic al programei pentru aceasta ramura de sport, se urmarește formarea profilului de demonstrant și metodist al viitorului profesor de educație fizică.
<b>7.2 Obiectivele specifice</b>	Ponderea problemelor abordate va fi în strânsă legatură cu ceea ce se urmarește în inițierea, consolidarea și perfecționarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor viitorului performer în jocul de baschet

### 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Scurt istoric al jocului de baschet	Orala, videoproiector	2 ore
Organizarea baschetului pe plan intern și internațional: Federația Română de Baschet - obiective, sarcini, funcționare	Orala videoproiector	2 ore
Conținutul și structura jocului, componența echipei.	Orala videoproiector	4 ore
Profilul jucătorului pe post	Orala videoproiector	2 ore
Model de joc în atac și în apărare.	Orala videoproiector	2 ore
Acțiunile tactice individuale de atac/apărare.	Orala videoproiector	2 ore
Structuri specifice la copii și juniori	Orala videoproiector	2 ore
Sistematizarea exercițiilor pentru învățare și perfecționare.	Orala videoproiector	4 ore
Metodica învățării și perfecționării combinațiilor tactice de atac la nivelul baschetului practicat la juniori	Orala videoproiector	2 ore
Metodica învățării și perfecționării combinațiilor tactice de apărare la nivelul baschetului practicat la juniori	Orala videoproiector	4 ore
Regulamentul jocului de baschet	Orala videoproiector	2 ore
<b>8.2 Seminar/laborator</b>		<b>Observații</b>
În apărare: poziția fundamentală, alergarea cu spatele, pas adăugat, joc de picioare și lucru de brațe	Demonstrația, Dezbateră Demonstrația intuitivă, Explicații însoțite de demonstrații	2 ore
În atac: poziția fundamentală, alergarea specifică, schimbare de direcție. Piruete Tehnica jocului cu minge - prinderea, ținerea și pasarea mingii	Demonstrația, Dezbateră Demonstrația intuitivă, Explicații însoțite de demonstrații	2 ore
Tehnica jocului cu minge - de pe loc și din alergare, cu pământul	Demonstrația, Dezbateră Demonstrația intuitivă, Explicații însoțite de demonstrații	2 ore
Tehnica jocului cu minge - cu două mâini de la piept și deasupra capului	Demonstrația, Dezbateră Demonstrația intuitivă, Explicații însoțite de demonstrații	2 ore
Tehnica jocului cu minge – cu o mână oferită, de la umăr	Demonstrația, Dezbateră Demonstrația intuitivă, Explicații însoțite de	2 ore



	demonstrații	
Acțiuni tactice individuale în apărare: marcajul normal la jucătorul cu și fără mingea; recuperarea defensivă	Demonstrația, Dezbateră Demonstrația intuitivă, Explicații însoțite de demonstrații	2 ore
Acțiuni tactice individuale în atac: demarcajul (patrundera), depășirea, recuperarea ofensive	Demonstrația, Dezbateră Demonstrația intuitivă, Explicații însoțite de demonstrații	2 ore
Instruirea tehnică și tactică individuală: • structuri de procedee tehnice pentru îmbunătățirea jocului fără mingea în atac și a jocului apărătorului	Demonstrația, Dezbateră Demonstrația intuitivă, Explicații însoțite de demonstrații	2 ore
Instruirea tehnică și tactică individuală - învățarea și perfecționarea jocului cu mingea	Demonstrația, Dezbateră Demonstrația intuitivă, Explicații însoțite de demonstrații	2 ore
Instruirea tehnică și tactică individuală - pasă cu o mână în semicârlig, pasă din dribling și pasă din voleibol în doi timpi - pivotarea prin pasă și prin întoarcere, protecția mingii	Demonstrația, Dezbateră Demonstrația intuitivă, Explicații însoțite de demonstrații	2 ore
Instruirea tehnică și tactică individuală - dribling în diferite variante	Demonstrația, Dezbateră Demonstrația intuitivă, Explicații însoțite de demonstrații	2 ore
repetarea acțiunilor tactice individuale de atac și apărare înșusite anterior - în apărare marcajul agresiv și diferențiat	Demonstrația, Dezbateră Demonstrația intuitivă, Explicații însoțite de demonstrații	2 ore
perfecționarea structurilor de bază ale jocului în atac și apărare prin exerciții și jocuri cuprinzând principalele elemente tehnice și acțiuni tactice individuale, în cadrul unor relații atacant- apărător (1x1, 2x2, 3x3).	Demonstrația, Dezbateră Demonstrația intuitivă, Explicații însoțite de demonstrații	2 ore
Instruirea tactică colectivă - învățarea și perfecționarea combinațiilor tactice: • în atac: "da și du-te", încrucișare simplă, atacul în superioritate numerică (2x1, 3x2) • în apărare: "închiderea patrunderii", "alune	Demonstrația, Dezbateră Demonstrația intuitivă, Explicații însoțite de demonstrații	2 ore

### BIBLIOGRAFIE

1. BACHNER, L. GRADINARIU, CS. *Baschet-Metodica învățării*. Universitatea de Vest, Timișoara, 1996.
2. BACHNER, L. STEINER, G. BLAJ, B. *Baschet. Curs teoretic*. Universitatea de Vest, Timișoara, 1995.
3. HRISCA, A. NEGULESCU, C. *Baschet. Tehnica și tactică individuală. Metodica învățării*. Editura Sport-Turism, București, 1981.
4. PREDESCU, T. *Baschet*. Editura Spicon, Târgu-Jiu, 2000.
5. TEODORESCU, L. *Probleme de teorie și metodica în jocurile sportive*. Editura Sport-Turism, București, 1975.
6. TEODORESCU, L. PREDESCU, T. VASILESCU, L. *Baschet. Metodica*. Editura Sport-Turism, București, 1979
7. VASILESCU, L. *Baschet. Bazele tacticii*. Editura Sport-Turism, București, 1983.
8. Regulamentul Federației Internaționale de Baschet Amator (FIBA)



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

Prin conținuturile sale, disciplina are un pronunțat caracter pragmatic, contribuind la formarea specialiștilor în domeniul educației fizice și sportului, încadrabili la nivel de: Unități ale Ministerului Educației Cercetării Tineretului și Sportului, Unități ale Federației „Sportul pentru Toți”, Ministerului Apărării, Asociații și cluburi sportive, Centre de sănătate, destindere și petrecerea timpului liber, Centre de plasament, Fundații, firme, Centre turistice, Tabere, centre de joacă și recreere, etc.

## 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunostințe teoretice	Examen scris	30 %
10.5 Seminar/laborator	Deprinderi și priceperi Specifice jocului de baschet	Probe practice	70%

## 10.6 Standard minim de performanță

Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).

Data completării  
18.11.2019

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament  
25.11.2019

Semnătura directorului de departament



# FIȘA DISCIPLINEI

## 1. Date despre program

<b>1.1 Instituția de învățământ superior</b>	Universitatea Aurel Vlaicu Arad
<b>1.2 Facultatea</b>	Educație Fizică și Sport
<b>1.3 Departamentul</b>	Educație fizică și performanță sportivă
<b>1.4 Domeniul de studii</b>	Știința sportului și educației fizice
<b>1.5 Ciclul de studii</b>	Master
<b>1.6 Programul de studii/Calificarea</b>	Sport și performanță motrică

## 2. Date despre disciplină

<b>2.1 Denumirea disciplinei</b>	<b>PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ –FOTBAL</b>
<b>2.2 Titularul activității de curs</b>	<b>Prof. univ. dr. Cojocaru Viorel</b>
<b>2.3 Titularul activității de seminar/laborator</b>	<b>Lector univ. dr. Bulzan Claudiu Octavian</b>
<b>2.4 Anul de studiu</b>	1
<b>2.5 Semestrul</b>	1
<b>2.6 Tipul de evaluare</b>	Colocviu
<b>2.7 Regimul disciplinei</b>	Opțională
<b>2.8 Codul disciplinei</b>	BmBA1004

## 3. Timpul total estimat

<b>3.1 Număr de ore pe săptămână</b>	4	<b>din care 3.2 curs</b>	2	<b>3.3 seminar/laborator</b>	2
<b>3.4 Total ore din planul de învățământ</b>	56	<b>din care 3.5 curs</b>	28	<b>3.6 seminar/laborator</b>	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					100
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platforme electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					10
Examinări					4
Alte activități...					-
<b>3.7 Total ore studiu individual</b>					<b>144</b>
<b>3.9 Total ore pe semestru</b>					<b>56</b>
<b>3.10 Numărul de credite</b>					<b>8</b>

## 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

<b>4.1 de curriculum</b>	
<b>4.2 de competențe</b>	Cunoasterea și înțelegere, explicare și interpretare

## 5. Condiții (acolo unde este cazul)

<b>5.1 de desfășurare a cursului</b>	Sala de curs cu videoprojector
<b>5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului</b>	Sala de jocuri dotată cu aparatura și materiale specifice activității

## 6. Competențe specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	CP1 Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientarea interdisciplinară. CP3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor și modelelor specifice pe ramură de sport CP4 Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport
--------------------------------	--



<b>Competențe transversale</b>	CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/de pregătire/competiție CT3 Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.
--------------------------------	--

### 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

<b>7.1 Obiectivul general al disciplinei</b>	Formarea unui sistem de cunoștințe cu caracter științific și practico-metodic despre conținutul și caracteristicile educației fizice (învațarea elementelor și procedeele tehnice, Învațarea elementelor tactice în apărare și atac, învățarea regulamentului de joc, învățarea metodicii predării elementelor tehnice și tactice la jucătorii cuprinși între 7-18 ani)
<b>7.2 Obiectivele specifice</b>	Prin conținutul cursului de fotbal se urmărește formarea profilului viitorului profesor de educație fizică, posesor al unui volum de cunoștințe teoretice și practice care să-i permită abordarea acestui joc sportiv în școală. În acest sens, studentul este instruit să-și ridice nivelul pregătirii tehnico-metodice individuale, în paralel fiind înarmat cu metode și mijloace necesare predării fotbalului în lecția de educație fizică conform programei școlare pentru toate gradele de învățământ

### 8. Conținuturi

<b>8.1 Curs</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
Jocul de fotbal. Definiție. încadrare. Sociologie. Extensie.	Prelegere; Dialog interactiv; Discuția,	2 ore
Istoricul jocului de fotbal. Antichitate. Ev mediu. Epoca modernă și contemporană.	Prelegere; Dialog interactiv; Discuția,	4 ore
Istoricul jocului în lume și în România	Prelegere; Dialog interactiv; Discuția,	2 ore
Analiza structurală a jocului de fotbal...	Prelegere; Dialog interactiv; Discuția,	4 ore
Pregătirea fizică a jocului de fotbal	Prelegere; Dialog interactiv; Discuția,	2 ore
Tehnică și tactică a jocului de fotbal	Prelegere; Dialog interactiv; Discuția,	4 ore
Psihologia. jocului de fotbal	Prelegere; Dialog interactiv; Discuția,	2 ore
Morala jocului de fotbal	Prelegere; Dialog interactiv; Discuția,	4 ore
Teoria. jocului de fotbal	Prelegere; Dialog interactiv; Discuția,	2 ore
Regulament și competiție în jocul de fotbal	Prelegere; Dialog interactiv; Discuția,	2 ore
Evaluare	Discuția	
<b>8.2 Seminar/laborator</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
Lovirea mingii cu piciorul;	Demonstrația intuitivă, Explicații și demonstrații,	2 ore
Deposedarea de balon a adversarului	Demonstrația intuitivă, Explicații și demonstrații,	2 ore
Lovirea mingii cu capul	Demonstrația intuitivă, Explicații și	2 ore



	demonstrații,	
Oprirea și preluarea mingii	Demonstrația intuitivă, Explicații și demonstrații,	2 ore
3Conducerea și protejarea mingii	Demonstrația intuitivă, Explicații și demonstrații,	2 ore
Fenta și depășirea adversarului	Demonstrația intuitivă, Explicații și demonstrații,	2 ore
Trasul la poartă cu piciorul	Demonstrația intuitivă, Explicații și demonstrații,	2 ore
Centrarea, lansarea și deschiderea	Demonstrația intuitivă, Explicații și demonstrații,	2 ore
Elemente de joc ale portarului	Demonstrația intuitivă, Explicații și demonstrații,	2 ore
Elemente tactice individuale în apărare	Demonstrația intuitivă, Explicații și demonstrații,	2 ore
Elemente tactice colective în apărare	Demonstrația intuitivă, Explicații și demonstrații	2 ore
Elemente tactice individuale în atac	Demonstrația intuitivă, Explicații și demonstrații,	2 ore
Elemente tactice colective în atac	Demonstrația intuitivă, Explicații și demonstrații,	2 ore
Sisteme de joc în apărare	Demonstrația intuitivă, Explicații și demonstrații,	2 ore

#### **BIBLIOGRAFIE**

IONESCU, V. ION Football, Editura Helicon, Timisoara, 1995  
IONESCU, V. ION DINU, CORNEL Fotbal - concep\_ie de joc. Editura Sport-Turism, Bucuresti, 1983  
IONESCU, V. ION DINU, CORNEL Fotbal - Tactica astazi. Editura Sport-Turism, Bucuresti, 1982  
IONESCU, V. ION FLORESCU, CORNEL Curs de fotbal - Metode, Tipografia Universita\_ii de Vest, Timisoara. 1994  
IONESCU, V. ION FLORESCU, CORNEL Curs de fotbal - Mijloace, Tipografia Universita\_ii, de Vest Timisoara. 1994  
RADULESCU, MIRCEA CRISTEA, E. Fotbal, Aspecte actuale ale pregatirii juniorilor, Editura Sport-Turism, Bucuresti, 1984  
GHEORGHE, NE\_A., CORNEL POPOVICI Fotbal 2000, Editura JRC, Cluj Napoca, 2000.  
COJOCARU, VIOREL Strategia pregatirii juniorilor pentru fotbalul de mare performan\_a, Editura AXIS MUNDI, Bucuresti ,2000  
RADULESCU, MIRCEA. COJOCARU, VIOREL Ghidul antrenorului de fotbal – copii si juniori-, Editura AXIS MUNDI, Bucuresti ,2003.(Scoala Federala de Antrenori).





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

Prin conținuturile sale, disciplina are un pronunțat caracter pragmatic, contribuind la formarea specialiștilor în domeniul educației fizice și sportului, încadrabili la nivel de: Unități ale Ministerului Educației Cercetării Tineretului și Sportului, Unități ale Federației „Sportul pentru Toți”, Ministerului Apărării, Asociații și cluburi sportive, Centre de sănătate, destindere și petrecerea timpului liber, Centre de plasament, Fundații, firme, Centre turistice, Tabere, centre de joacă și recreere, etc.

### 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Rezolvarea de itemi în cadrul evaluării finale	Evaluare scrisa	30 %
10.5 Seminar/laborator	Participare activa la lucrari practice si curs Dispoziție la efort fizic si intelectual; Atitudine coresponsatoare	Executarea exercițiilor ca numar si corectitudine; Evaluare continua pe parcursul activității lucrarilor practice; Teste pe parcursul semestrului si notarea lor;	70%

### 10.6 Standard minim de performanță

- 4 verificari practice pe parcursul celor 56 ore de LP  
- 2 referate realizate si sustinute în cadrul orelor practice, câte unul în fiecare semestru, admise cu minimum nota 5,  
reprezinta modalitatea de obținere a numarului de credite prevazut pentru activitatea independenta.

Data completării  
18.11.2019

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar



Data avizării în departament  
25.11.2019

Semnătura directorului de departament



## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

<b>1.1 Instituția de învățământ superior</b>	Universitatea Aurel Vlaicu Arad
<b>1.2 Facultatea</b>	Educație Fizică și Sport
<b>1.3 Departamentul</b>	Educație fizică și performanță sportivă
<b>1.4 Domeniul de studii</b>	Știința sportului și educației fizice
<b>1.5 Ciclul de studii</b>	Master
<b>1.6 Programul de studii/Calificarea</b>	Sport și performanță motrică

### 2. Date despre disciplină

<b>2.1 Denumirea disciplinei</b>	<b>PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ – NATAȚIE</b>
<b>2.2 Titularul activității de curs</b>	<b>Prof. univ. dr. Viorel Virgil Ioan Bitang</b>
<b>2.3 Titularul activității de seminar/laborator</b>	<b>Prof. univ. dr. Viorel Virgil Ioan Bitang</b>
<b>2.4 Anul de studiu</b>	1
<b>2.5 Semestrul</b>	1
<b>2.6 Tipul de evaluare</b>	Colocviu
<b>2.7 Regimul disciplinei</b>	Opțională
<b>2.8 Codul disciplinei</b>	BmBA1004

### 3. Timpul total estimat

<b>3.1 Număr de ore pe săptămână</b>	4	<b>din care 3.2 curs</b>	2	<b>3.3 seminar/laborator</b>	2
<b>3.4 Total ore din planul de învățământ</b>	56	<b>din care 3.5 curs</b>	28	<b>3.6 seminar/laborator</b>	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					100
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platforme electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					10
Examinări					4
Alte activități...					-
<b>3.7 Total ore studiu individual</b>					<b>144</b>
<b>3.9 Total ore pe semestru</b>					<b>56</b>
<b>3.10 Numărul de credite</b>					<b>8</b>

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

<b>4.1 de curriculum</b>	- Nu este cazul;
<b>4.2 de competențe</b>	- Sa stapaniasca limbajul minim de specialitate; - Sa cunoasca exercitii specifice lucrului pe uscat si in apa privind invatarea procedeelor de inot; - Sa cunoasca efectele pe care le are apa asupra organismului;

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

<b>5.1 de desfășurare a cursului</b>	Sala de curs cu minimum 60 de locuri; tabla, laptop si videoproiector;
<b>5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului</b>	Bazin de inot de minimum 25m/33m cu adancimea de 1,10-1,60m; materiale ajutatoare: plute de antrenament, labe pentru inot, colaci;



## 6. Competențe specifice acumulate

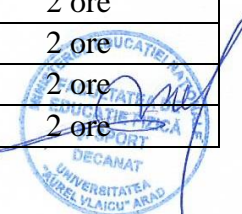
<b>Competențe profesionale</b>	CP1 Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientarea interdisciplinară. CP3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor și modelelor specifice pe ramură de sport CP4 Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport
<b>Competențe transversale</b>	CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/de pregătire/competiție CT3 Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.;

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

<b>7.1 Obiectivul general al disciplinei</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Dobândirea cunoștințelor și deprinderilor legate de tehnica și metodică înotului;</li><li>- Dobândirea deprinderilor tehnice de practicare a înotului;</li><li>- Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice;</li><li>- Înotului sportiv, precum și a principalelor noțiuni de regulament;</li><li>- Mărirea capacității de efort fizic și intelectual;</li><li>- Dezvoltarea armonioasă a organismului;</li><li>- Optimizarea stării de sănătate;</li><li>- Prevenirea instalării deficiențelor fizice globale și segmentare, formarea și menținerea atitudinilor corecte ale corpului;</li></ul>
<b>7.2 Obiectivele specifice</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Deprinderea de a înota în procedeele craul, spate și bras;</li><li>- Deprinderea cu echilibrul și respirația specifică mediului acvatic;</li><li>- Însușirea cunoștințelor specifice procedeele specifice înotului sportiv;</li><li>- Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative;</li><li>- Dezvoltarea capacității studenților cu deprinderi practico-metodice aplicabile în lecția de educație fizică și sport, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber;</li><li>- Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în lecția de educație fizică și activități de timp liber.</li></ul>

## 8. Conținuturi

<b>8.1 Curs</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
Evoluția înotului în țară și în lume	Prelegere participativă	2 ore
Importanța și influența înotului asupra organismului	Prelegere participativă	2 ore
Adaptări funcționale și efecte profilactice ale activității în apă.	Prelegere participativă	2 ore
Legile plutirii și înaintării în apă	Prelegere participativă	2 ore
Influența particularităților anatomice și fiziologice asupra tehnicii înotului	Prelegere participativă	2 ore
Elemente tehnice de bază	Prelegere participativă	2 ore
Tehnica procedeele craul	Prelegere participativă	2 ore
Tehnica procedeele spate	Prelegere participativă	2 ore
Tehnica procedeele bras	Prelegere participativă	2 ore
Etapele fundamentale ale învățării înotului	Prelegere participativă	2 ore
Metodica învățării procedeele craul	Prelegere participativă	2 ore
Metodica învățării procedeele spate	Prelegere participativă	2 ore



Metodica învățării procedeului bras	Prelegere participativă	2 ore
Activitatea aplicativ utilitară a natației	Prelegere participativă	2 ore
<b>8.2 Seminar/laborator</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
Învățarea respirației acvatice, plutirea și alunecarea	Demonstrația, exersarea	2 ore
Învățarea mișcării de picioare craul, spate	Demonstrația, exersarea	2 ore
Consolidarea mișcării de picioare craul, spate	Demonstrația, exersarea	2 ore
Învățarea mișcării de brațe craul, spate	Demonstrația, exersarea	2 ore
Învățarea respirației laterale în procedeul craul	Demonstrația, exersarea	2 ore
Învățarea coordonării globale în procedeul craul, învățarea coordonării globale în procedeul spate	Demonstrația, exersarea	2 ore
Învățarea startului în procedeele craul, spate	Demonstrația, exersarea	2 ore
Învățarea întoarcerii simple în procedeele craul, spate	Demonstrația, exersarea	2 ore
Consolidarea procedeelelor craul, spate	Demonstrația, exersarea	2 ore
Învățarea mișcării de picioare bras	Demonstrația, exersarea	2 ore
Învățarea coordonării între mișcarea de picioare bras și respirație	Demonstrația, exersarea	2 ore
Învățarea mișcării de brațe bras, învățarea coordonării mișcării de brațe cu respirația	Demonstrația, exersarea	2 ore
Învățarea coordonării globale în procedeul bras	Demonstrația, exersarea	1 ore
Învățarea startului în procedeul bras	Demonstrația, exersarea	1 ore
Învățarea întoarcerii în procedeul bras	Demonstrația, exersarea	1 ore
Consolidarea procedeelelor craul, spate, bras	Demonstrația, exersarea	1 ore

### **BIBLIOGRAFIE**

1. Baniaș P., Curs înot, Editura UVT, Timișoara, 2006
2. Baniaș P., Abordare interdisciplinară în activitatea de înot terapeutic, Editura UVT, Timișoara, 2008
3. Bitang, Viorel, Tehnologii computerizate implicate în instruirea înotătorilor, Editura „Vasile Goldis” University Press, 2009
4. Bitang, Viorel, Predarea și învățarea tehnicii de înot la copii și juniori, ediția a II-a, revizuită, Editura „Vasile Goldis” University Press
5. Bitang, Viorel, Strategia instruirii înotătorilor pe distante scurte, Editura „Vasile Goldis” University Press, 2009
6. Bitang, Viorel, Antrenamentul înotătorilor de performanță, ediția a II-a, revizuită, Editura „Vasile Goldis” University Press, 2009
7. Bitang, Viorel, Programe și structuri operaționale utilizate în instruirea înotătorilor și canotorilor, ediția a II-a, revizuită, Editura „Vasile Goldis” University Press, 2009
8. Crețuleșteanu G., Jivan I., Cirla L., Înot. Curs de bază, ANEFS, București, 1992
9. De Barkely M., Diete pentru sănătatea inimii, Editura BicAll, București, 2005
10. Jivan I., Înot. Manual metodic, ANEFS, București, 2002



11. Maglisco E., Să înotăm chiar și mai repede, Universitatea de Stat, Arizona, 1993
12. Marinescu G., Copiii și performanța în înot, București, 1998
13. Mureșan E., Înot. Sintează, Editura Fundației România de mâine, 2000
14. Olaru M., Înot, Editura Sport Turism, București, 1992
15. Penția D., Înotul activitate sanogenă, Editura Mirton, Timișoara, 1995
16. Penția D., Îndrumar metodic de înot, Editura Mirton, Timișoara, 1994
17. Penția D., Curs de înot, Litografia Universității de Vest, Timișoara, 1993
18. Thomas D., Înot. Trepte spre succes, Editura Teora, București, 1996
19. xxx, Cartea FRNPM 2009-2012, București, 2009

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

Prin conținuturile sale, disciplina are un pronunțat caracter pragmatic, contribuind la formarea specialiștilor în domeniul educației fizice și sportului/specializarea natatie, încadrabili la nivel de: Unități ale Ministerului Educației Cercetării, Ministerului Tineretului și Sportului, Unități ale Federației „Sportul pentru Toți”, Ministerului Apărării, Asociații și cluburi sportive, Centre de sănătate, destindere și petrecerea timpului liber, Centre de plasament, Fundații, firme, Centre turistice, Tabere, centre de joacă și recreere, etc.

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
<b>10.4 Curs</b>	Cunoștințe teoretice legate de tehnica procedeelor de înot;	Examen scris	50 %
<b>10.5 Seminar/laborator</b>	- Execuția corectă a elementelor și procedeelor tehnice pentru proba practică; - Cunoștințe teoretice legate de metodică predării înotului;	Examen practic	50%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
- nota 5 la examenul practic - nota 5 la examenul teoretic			

Data completării  
25.11.2019

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament  
25.11.2019

Semnătura directorului de departament



# FIȘA DISCIPLINEI

## 1. Date despre program

<b>1.1 Instituția de învățământ superior</b>	Universitatea Aurel Vlaicu Arad
<b>1.2 Facultatea</b>	Educație Fizică și Sport
<b>1.3 Departamentul</b>	Educație fizică și performanță sportivă
<b>1.4 Domeniul de studii</b>	Știința sportului și educației fizice
<b>1.5 Ciclul de studii</b>	Master
<b>1.6 Programul de studii/Calificarea</b>	Sport și performanță motrică

## 2. Date despre disciplină

<b>2.1 Denumirea disciplinei</b>	<b>PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ – LUPTE/JUDO</b>
<b>2.2 Titularul activității de curs</b>	<b>Prof. univ. dr. Liviu Vasile Andrei</b>
<b>2.3 Titularul activității de seminar/laborator</b>	<b>Lector univ.dr. Viorel Petru Ardelean</b>
<b>2.4 Anul de studiu</b>	1
<b>2.5 Semestrul</b>	1
<b>2.6 Tipul de evaluare</b>	Colocviu
<b>2.7 Regimul disciplinei</b>	Opțională
<b>2.8 Codul disciplinei</b>	BmBA1004

## 3. Timpul total estimat

<b>3.1 Număr de ore pe săptămână</b>	4	<b>din care 3.2 curs</b>	2	<b>3.3 seminar/laborator</b>	2
<b>3.4 Total ore din planul de învățământ</b>	56	<b>din care 3.5 curs</b>	28	<b>3.6 seminar/laborator</b>	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					100
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platforme electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					10
Examinări					4
Alte activități...					-
<b>3.7 Total ore studiu individual</b>					144
<b>3.9 Total ore pe semestru</b>					56
<b>3.10 Numărul de credite</b>					<b>8</b>

## 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

<b>4.1 de curriculum</b>	Anatomie Metodica disciplinelor sportive gimnice
<b>4.2 de competențe</b>	mediul Excel

## 5. Condiții (acolo unde este cazul)

<b>5.1 de desfășurare a cursului</b>	Sală curs, videoproiector
<b>5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului</b>	Sala cu saltea regulamentara pentru incepatori

## 6. Competențe specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	CP1 Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientarea interdisciplinară. CP3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor și modelelor specifice pe ramură de sport CP4 Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport
--------------------------------	--



<b>Competențe transversale</b>	CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/de pregătire/competiție CT3 Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.
--------------------------------	--

### 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

<b>7.1 Obiectivul general al disciplinei</b>	- cunoștințe și deprinderi în sporturile de combat
<b>7.2 Obiectivele specifice</b>	Completarea profilului absolvenților cu un bagaj de cunoștințe teoretice și practice metodice specifice disciplinelor sportive de combat, necesare orelor de educație fizică. Formarea unui bagaj minim de deprinderi și priceperi motrice specifice disciplinelor sportive de combat, care să permită absolventului inițierea elevilor în această disciplină. Capacitatea studenților să acționeze cu mijloace specifice disciplinelor sportive de combat în vederea dezvoltării capacității de efort a elevilor, a calitatilor motrice

### 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Istoricul disciplinelor sportive de combat, evoluția pe plan național și internațional	Expunere orală	4 ore
Criterii de clasificare în disciplinele sportive de combat	Expunere orală	4 ore
Metodica învățării și perfecționării tehnicilor din disciplinele de combat	Expunere orală	4 ore
Metodica folosirii elementelor disciplinelor sportive de combat în lecția de educație fizică școlară	Expunere orală	4 ore
Armele naturale sau partile corpului cu care se poate lovi, proiecta, imobiliza, strangula, luxa, bloca sau para în disciplinele de combat	Expunere orală	4 ore
Pregătirea tactică în disciplinele de combat	Expunere orală	4 ore
Noțiuni generale privind organizarea competițiilor în disciplinele sportive de combat cu elevi, noțiuni de arbitraj	Expunere orală	4 ore
<b>8.2 Seminar/laborator</b>		<b>Observații</b>
Metodica învățării procedurilor tehnice reprezentative din cadrul luptei în picioare și la sol-	Explicatia Demonstratia	7 ore
Structuri de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice	Explicatia Demonstratia	7 ore
Metodica învățării și perfecționării combinațiilor și contraatacurilor -.	Explicatia Demonstratia	7 ore
Aplicarea noțiunilor privind organizarea și regulamentul competițional în cadrul disciplinelor sportive de combat	Explicatia Demonstratia	7 ore

### BIBLIOGRAFIE

1. DELIU, D., -Metodica disciplinelor de combat- ANEFS, București, 2007;
2. ANDREI, V., L., *Caiet de seminar pentru disciplina Combat*, Editura Mirton, Timisoara, 2009,
3. BOCIOACĂ, L.,: *Puterea în judo*", Ed. Bren, București, 2003;
4. CHIRILĂ, M., HILLERIN., ȘERB AN, M.: „Cercetarea și dirijarea complexității efortului și randamentului optim al mijloacelor și metodelor integrate în procesul de pregătire al luptătorilor de performanță", C.C.E.F.S., București, 1988;
5. CIȘMAȘ, G.: „Evaluarea și determinarea tehnico-tactică a modelului de concurs la lupte greco-romane", teză de doctorat, ANEFS, București, 1997;



6. DRAGNEA, A.: "Antrenamentul sportive", Edit. Didactică și Pedagogică, R.A., București, 1996;  
 7. HANTĂU, I.: "Structura antrenamentului de judo", Editura Printech, București, 2000;  
 8. NICU, A.: "Antrenamentul sportiv modern", Editura Editis, București, 1993;

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

Prin conținuturile sale, disciplina are un pronunțat caracter pragmatic, contribuind la formarea specialiștilor în domeniul educației fizice și sportului, încadrabili la nivel de: Unități ale Ministerului Educației Cercetării Tineretului și Sportului, Unități ale Federației „Sportul pentru Toți”, Ministerului Apărării, Asociații și cluburi sportive, Centre de sănătate, destindere și petrecerea timpului liber, Centre de plasament, Fundații, firme, Centre turistice, Tabere, centre de joacă și recreere, etc.

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
<b>10.4 Curs</b>	Cunoștințe teoretice	Examen scris	30%
<b>10.5 Seminar/laborator</b>	Cunoștințe/deprinderi practice	Teme/referate pe parcursul semestrelor Examen practic	70%

**10.6 Standard minim de performanță**

- 4 verificări practice pe parcursul celor 28 ore de L.P.
- 2 referate realizate și susținute în cadrul orelor practice, câte unul în fiecare semestru, admise cu minimum nota 5, reprezintă modalitatea de obținere a numărului de credite prevăzut pentru activitatea independentă

Data completării  
18.11.2019

Semnătura titularului de curs



Semnătura titularului de seminar



Data avizării în departament  
25.11.2019

Semnătura directorului de departament