

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Aurel Vlaicu Arad
1.2 Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație fizică și performanță sportivă
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii	Master
1.6 Programul de studii/Calificarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEORIA COMPETIȚIEI SPORTIVE
2.2 Titularul activității de curs	Prof. univ. dr. Liviu Vasile Andrei
2.3 Titularul activității de seminar/laborator	Prof. univ. dr. Liviu Vasile Andrei
2.4 Anul de studiu	1
2.5 Semestrul	2
2.6 Tipul de evaluare	Examen
2.7 Regimul disciplinei	Obligatorie
2.8 Codul disciplinei	BmBA2O08

3. Timpul total estimat

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	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...					-
3.7 Total ore studiu individual					144
3.9 Total ore pe semestru					56
3.10 Numărul de credite					8

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Competențe specifice acumulate



Competențe profesionale	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
Competențe transversale	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)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Disciplina are menirea de a asigura cunoștințe teoretice despre sistemul sportului
7.2 Obiectivele specifice	Disciplina are menirea de a asigura și consolida cunoștințele despre sistemul sportului și despre organizarea și desfășurarea în bune condiții a competițiilor sportive

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Teoria competiției Istoria competiției sportive. Antrenament și competiție	Prelegere	4 ore
Funcțiile competițiilor sportive	Prelegere	4 ore
Sistemul competițional	Prelegere	4 ore
Activitatea antrenorilor și sportivilor în procesul de pregătire pentru participarea la competiții	Prelegere	4 ore
Performanța sportivă Capacitatea de performanță I. Structura capacității de performanță	Prelegere	4 ore
Capacitatea de performanță II. Bazele morfologice și funcționale ale performanței sportului	Prelegere	4 ore
Structurile și organizarea sportului în România	Prelegere	4 ore
8.2 Seminar/laborator		Observații
Sportul Definiție Scurt istoric	Explicatia Conversatia	3 ore
Caracteristicile sportului	Explicatia Conversatia	3 ore
Funcțiile și obiectivele sportului Subsistemele sportului. Tendințe contemporane și unele idei strategice de dezvoltare a acestuia	Explicatia Conversatia	4 ore
Clasificarea sporturilor	Explicatia Conversatia	4 ore
Bazele sociale ale sportului	Explicatia Conversatia	4 ore
Comentarii asupra bibliografiei recomandate	Explicatia Conversatia	4 ore
Clarificarea tuturor aspectelor legate de pregătirea sportivilor și participarea acestora în competiții	Explicatia Conversatia	3 ore



Discutarea si clarificarea problematicii prezentate la cursuri.	Explicatia Conversatia	3 ore
---	------------------------	-------

BIBLIOGRAFIE
 BOMPA Tudor Teoria si metodologia antrenamentului sportiv, Editura Ex Ponto, Constanta, 2001
 CIOSICI Doru Teoria antrenamentului sportiv, Tipografia Universitatii de Vest, Timisoara, 2011
 DRAGNEA C. Adrian, MATE TEODORESCU Silvia Teoria Sportului, Editura FEST, Bucuresti, 2002
 MATVEEV, L.P., NOVIKOV, A.D. Teoria si metodica educatiei fizice, Editura Sport-Turism, Bucuresti, 1980
 NICU Alexe Antrenamentul sportiv modern, Editura Editis, Bucuresti, 1993
 *** Antrenoriat și competiție, SDP nr. 350, 351, 352, CCPS, București, 1994
 *** Teoria antrenamentului, SDP nr. 359, 360, 361, CCPS, București, 1995
 *** Teoria competiției, SDP nr. 362, 363, 364, CCPS, București, 1995 Internet Sport și competiție

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	Performanta scolara	Examen scris	50 %
10.5 Seminar/laborator	Capacitatea de aplicare a cunostintelor in practica Atitudinea fata de disciplina studiata	Examinare orală	50 %
10.6 Standard minim de performanță Acumularea a 5 minim puncte din 10 posibile. Nu se acorda punct din oficiu.			

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

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Aurel Vlaicu Arad
1.2 Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație fizică și performanță sportivă
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii	Master
1.6 Programul de studii/Calificarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	MĂSURARE ȘI EVALUARE ÎN ANTRENAMENT ȘI COMPETIȚIE
2.2 Titularul activității de curs	Prof. univ. dr. Ioan Dorin Galea
2.3 Titularul activității de seminar/laborator	Prof. univ. dr. Ioan Dorin Galea
2.4 Anul de studiu	1
2.5 Semestrul	2
2.6 Tipul de evaluare	Examen
2.7 Regimul disciplinei	Obligatorie
2.8 Codul disciplinei	BmBA2009

3. Timpul total estimat

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	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...					-
3.7 Total ore studiu individual					133
3.9 Total ore pe semestru					28
3.10 Numărul de credite					7

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	- teoria și metodică educației fizice și sportului; - tehnica și metodică pe ramuri sportive; - discipline medicale, psihologia educației fizice și sportului
--------------------------	---



	- evaluare motrică și somatofuncțională
4.2 de competențe	Capacități de analiză, sinteză, gândire divergentă

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	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
Competențe transversale	CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/de pregătire/competiție CT4 Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Înșușirea cunoștințelor privind conceptul de evaluare. Prezentarea, însușirea și formarea capacității de utilizare a bateriilor de teste folosite în evaluarea aptitudinilor și deprinderilor motrice specifice unor ramuri de sport.
7.2 Obiectivele specifice	-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	Nr.ore	Metode de predare	Observații
Conceptul de măsurare și evaluare – caracteristici generale, funcțiile evaluării, tipologia evaluării, conținutul evaluării, criterii de evaluare, metode de evaluare.	2	Prelegerea Expunerea cu material Suport, explicatia	prezentarea în power –point
Importanța măsurării și evaluării în antrenament	2	Prelegerea Expunerea cu material Suport, explicatia	prezentarea în power –point
Importanța măsurării și evaluării în competiție	2	Prelegerea Expunerea cu material Suport, explicatia	prezentarea în power –point
Măsurare în antrenament. Ce măsurăm ? Tehnici	2	Prelegerea	prezentarea în



de măsurare. Date antropometrice. Evaluarea datelor antropometrice.		Expunerea cu material Suport, explicatia	power –point
Măsurare în antrenament. Tehnici de măsurare a deprinderilor motrice specifice unor ramuri sportive. Cum evaluăm deprinderile motrice ?	2	Prelegerea Expunerea cu material Suport, explicatia	prezentarea în power –point
Măsurare în antrenament. Tehnici de măsurare a calităților motrice specifice unor ramuri sportive. Cum evaluăm calitățile motrice ?	2	Prelegerea Expunerea cu material Suport, explicatia	prezentarea în power –point
Evaluare în competiție. Procesul de evaluare; periodicitatea evaluării; consemnarea evaluării.	2	Prelegerea Expunerea cu material Suport, explicatia	prezentarea în power –point

Bibliografie

1. Brian MacKenzie, „101 Performance Evaluation Tests”, Electric Word plc, 2005;
2. Jay Hoffman,(2006), „ Norms for Fitness, Performance and Health”, Human Kinetics, IL, USA;
3. IOAN GALEA, „Evaluare motrică și somatofuncțională”, Editura Universității Aurel Vlaicu, Arad, 2014

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



		Lucrul în grup.	
Teste dinamometrice	2	Descriere si exemplificare Conversatia euristica Lucrul în grup.	

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	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	Examen	60 %
10.5 Seminar/laborator	Aplicații practice	Evaluare practică	40%

10.6 Standard minim de performanță

Standard minim de performanță: Nota 5

Susținerea examenului scris este condiționat de obținerea notei 5 la evaluarea practică

Data completării
18.11.2019

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament
25.11.2019

Semnătura directorului de departament

Handwritten signature of the department director in blue ink.

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Aurel Vlaicu Arad
1.2 Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație fizică și performanță sportivă
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii	Master
1.6 Programul de studii/Calificarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ELABORĂRII LUCRĂRII DE DISERTAȚIE
2.2 Titularul activității de curs	Conf. univ. dr. Dulceanu Corina Ramona
2.3 Titularul activității de seminar/laborator	Conf. univ. dr. Dulceanu Corina Ramona
2.4 Anul de studiu	1
2.5 Semestrul	2
2.6 Tipul de evaluare	Examen
2.7 Regimul disciplinei	Obligatorie
2.8 Codul disciplinei	BmBA2O10

3. Timpul total estimat

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	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					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					8
Examinări					5
Alte activități...					-
3.7 Total ore studiu individual					133
3.9 Total ore pe semestru					56
3.10 Numărul de credite					7

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sala de curs, videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Laptop, retroproiector



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientarea interdisciplinară. CP5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii, în context general de pregătire specifică, pe ramură de sport. CP6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului
Competențe transversale	CT1. Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Capacitatea masteranzilor de a efectua muncă de documentare-cercetare și de a genera analize și concluzii cu caracter de originalitate.
7.2 Obiectivele specifice	Cunoașterea de către masteranzi a normelor și a exigențelor în cercetarea științifică. Capacitatea de a trage concluzii și de a lua decizii pe baza rezultatelor analizelor statistice.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Stabilirea universului tematic al lucrărilor de disertație	Discuții cu masteranzii, prezentarea formelor de documentare și elaborare a lucrărilor științifice	5 ore
2. Studiul literaturii de specialitate în funcție de tema aleasă de masterand	Discuții cu masteranzii, prezentarea formelor de documentare și elaborare a lucrărilor științifice	5 ore
3. Identificarea tipurilor de date necesare, identificarea surselor de date, cunoașterea bazelor de date existente și colectarea datelor necesare	Discuții cu masteranzii, prezentarea formelor de documentare și elaborare a lucrărilor științifice	5 ore
4. Derivarea principalelor analize și rezultate ale cercetării. Redactarea propriu-zisă a lucrărilor științifice	Discuții cu masteranzii, prezentarea formelor de documentare și elaborare a lucrărilor științifice	6 ore
5. Pregătirea prezentărilor pentru susținerea publică a lucrărilor de disertație	Discuții cu masteranzii, prezentarea formelor de documentare și elaborare a lucrărilor	7 ore



	științifice	
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Stabilirea universului tematic al lucrărilor de disertație	Prezentarea formelor de documentare și elaborare a lucrărilor științifice	
Studiul literaturii de specialitate în funcție de tema aleasă de masterand	Prezentarea formelor de documentare și elaborare a lucrărilor științifice	5 ore
Identificarea tipurilor de date necesare, identificarea surselor de date, cunoașterea bazelor de date existente și colectarea datelor necesare	Prezentarea formelor de documentare și elaborare a lucrărilor științifice	5 ore
Derivarea principalelor analize și rezultate ale cercetării. Redactarea propriu-zisă a lucrărilor științifice	Prezentarea formelor de documentare și elaborare a lucrărilor științifice	5 ore
Pregătirea prezentărilor pentru susținerea publică a lucrărilor de disertație	Prezentarea formelor de documentare și elaborare a lucrărilor științifice	6 ore
BIBLIOGRAFIE		
<ol style="list-style-type: none"> Chelciu, S., 2007, Cum redactăm o lucrare de licență, o teză de doctorat, un articol științific în domeniul științelor socioumane, București, comunicare.ro; Galea, I., Ardelean, V., Istvan, G., 2010, Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport, Sinteze și aplicații, Editura Universității „Aurel Vlaicu”, Arad; Thomas, J., Nelson, J., 1997, Metodologia cercetării în activitatea fizică, SDP, nr. 386, 389, 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		Examen scris	
			30 %
10.5	Capacitatea de a sintetiza	Studentii vor preda, la datele	



Seminar/laborator	rezultatele literaturii de specialitate relevante pentru tema științifică aleasă; Abilitatea de a identifica, colecta și organiza datele necesare; Capacitatea de a trage concluzii și a lua decizii pe baza rezultatelor analizelor;	fixate, capitole și versiuni intermediare ale lucrărilor de disertație, după cum urmează: -o analiză a literaturii de specialitate relevante pentru tema de cercetare aleasă, - descrierea extinsă a datelor existente sau colectate necesare studiului,	70%
--------------------------	---	--	-----

10.6 Standard minim de performanță

Standard minim de performanță: Nota 5

Susținerea examenului scris este condiționat de obținerea notei 5 la evaluarea practică

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

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Aurel Vlaicu Arad
1.2 Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație fizică și performanță sportivă
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii	Master
1.6 Programul de studii/Calificarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ – GIMNASTICĂ
2.2 Titularul activității de curs	Prof. univ. dr. Viorel Virgil Ioan Bitang
2.3 Titularul activității de seminar/laborator	Lector univ. dr. Piscoi Georgeta Lucia
2.4 Anul de studiu	1
2.5 Semestrul	2
2.6 Tipul de evaluare	Colocviu
2.7 Regimul disciplinei	Opțională
2.8 Codul disciplinei	BmBA2011

3. Timpul total estimat

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	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...					-
3.7 Total ore studiu individual					144
3.9 Total ore pe semestru					56
3.10 Numărul de credite					8

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Să parcurgă disciplina Gimnastică artistică – teorie și practică
4.2 de competențe	Capacitate de exprimare motrică și tehnică specifică gimnasticii

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală de gimnastică artistică și ale materiale auxiliare



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	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
Competențe Transversale	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)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cunoașterea și aplicarea metodelor de antrenament specifice gimnasticii la nivel junior 1 și seniori (categ a II, I a și Maeștri) ținând cont de perioadele de pregătire și de ponderea factorilor antrenamentului în aceste perioade.
7.2 Obiectivele specifice	Formarea cunoștințelor și priceperilor profesional-pedagogice necesare conducerii unei părți din lecția de antrenament, a întregii lecții și a unui ciclu de antrenamente. Însușirea unor cunoștințe privind rezolvarea sarcinilor administrativ organizatorice ale antrenorilor. Cunoașterea specificului activității în organele de conducere a secției, clubului și a FRG Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor antrenamentului și a structurilor de exerciții pentru instruirea juniorilor I și seniorilor. (categ a II, I a și Maeștri) Cunoașterea modelelor ideale de performanță la nivelul juniorilor 1 și seniorilor pe plan mondial.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Apariția și dezvoltarea gimnasticii în România/ Cerințe actuale și tendințe de dezvoltare	Curs interactiv	4 ore
Clasificarea, particularitățile procedeele tehnice și factorii care influențează execuția mijloacelor utilizate în gimnastica artistică	Curs interactiv	4 ore
Particularitățile probelor din gimnastica artistică masculină	Curs interactiv	8 ore
Particularitățile probelor din gimnastica artistică feminină	Curs interactiv	8 ore
Concurserile de gimnastică, organizare, desfășurare și arbitraj	Curs interactiv	4 ore
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații



Prezentarea cerințelor pentru promovare. Tehnica elementelor statice - cumpăna; stând pe omoplați etc.	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
Gimnastica acrobatică - tehnica elementelor statice (stând pe cap, variante de pod, stând pe mâini etc.) Gimnastica acrobatică - tehnica elementelor dinamice (Variante de rostogoliri). Bazele tehnice ale săriturilor cu sprijin. Paralele băieți (fete) , însușirea elementelor de bază	Explicația, demonstrația, exersarea	6 ore
Gimnastica acrobatică - tehnica elementelor dinamice (variante de răsturnări). Însușirea săriturilor la capră și lada de gimnastică. Cal cu mânăre/ bârnă	Explicația, demonstrația, exersarea	8 ore
Gimnastica acrobatică – tehnica elementelor dinamice (îndreptări, salturi). Inele / sol(feminin)	Explicația, demonstrația, exersarea	4 ore
Bară fixă/ Sol	Explicația, demonstrația, exersarea	4 ore
Lecții de evaluare	Demonstrații	4 ore

BIBLIOGRAFIE

1. Băiașu, N. Gh., (1984) - Gimnastica, Ed. Sport-Turism, București
2. Cucu, B., (2004) - Suport de curs pentru anul I, Cluj-Napoca
3. Fekete, I., (1996) - Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri; Edit. Librăriile Crican, Oradea
4. Grosu, E. F., (2005) - Biomecanica, tehnica și metodică elementelor acrobatice la sol și bârnă, Edit. G.M.I., Cluj-Napoca.
5. Grosu, E., F., Gogean Groza, G., (2015) – Gimnastică acrobatică și sărituri, Editura GMI, Cluj – Napoca.
6. Grosu, E. F. (1998) – Elemente de tehnică corporală, Edit. G.M.I., Cluj – Napoca
7. Grosu, E. F. (1999) – Complexe de exerciții pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor, Editura G.M.I., Cluj – Napoca.
8. Grosu, E. F., (2004) - Paralele inegale din gimnastica artistică feminină, Edit. G.M.I., Cluj-Napoca.
9. Grosu, E. F., Cucu bujor, Nuț Anuța, Negru Nicolaie (2006), Gimnastica educativă, acrobatică și sărituri la aparate, Edit. G.M.I., Cluj-Napoca.
10. Grosu, E. F., (2008) - Pregătirea psihologică și antrenamentul invizibil în pregătirea sportivă, Edit. G.M.I., Cluj-Napoca.
11. Grosu E., F., Padilla Carmen (2011) – Elementele tehnicii corporale și gimnastica artistică, ritmică și dans, Vol I din Colecția Gimnastică, Editura GMI, Cluj – Napoca
12. Grosu E., F., (2011) – Săriturile di gimnastica competițională feminină, Vol II din Colecția Gimnastică
13. Grosu, E. F., (2008) - Optimizarea antrenamentului sportiv, Edit. G.M.I., Cluj-Napoca.
14. Negru, I., Nuț, A. (2001) - Săriturile din gimnastica școlară, Caiet de lucrări practice
15. Pașcan, I., (2003) - Gimnastica acrobatică în ciclul gimnazial, Edit. Casa Cărții de Știință, Cluj Napoca
16. Pașcan I. (2006) – Gimnastica, Edit Risoprint
17. Tudușciuc I., (1977) - Gimnastica acrobatică, Ed. Sport-Turism, București.
18. Tudușciuc, I., (1984) - Gimnastica sportivă, Ed. Sport-Turism, București.

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

Temele de curs și de lucrări practice propuse se bazează pe date de actualitate din literatura de specialitate. Disciplina oferă posibilitatea diversificării competențelor subiecților, favorizând astfel



inserția mai facilă a absolvenților pe piața muncii în acest domeniu.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Particularitățile probeleor din gimnastica artistică masculină/feminină	Evaluare orală	30 %
10.5 Seminar/laborator	Verificarea nivelului de însușire a tehnicii elementelor de bază la sărituri, sol și la un aparat la alegere.	Evaluare practico-metodică	70%

10.6 Standard minim de perform

Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară în învățământul preuniversitar.

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

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Aurel Vlaicu Arad
1.2 Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație fizică și performanță sportivă
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii	Master
1.6 Programul de studii/Calificarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ – ATLETISM
2.2 Titularul activității de curs	Conf. univ. dr. Dulceanu Corina Ramona
2.3 Titularul activității de seminar/laborator	Conf. univ. dr. Dulceanu Corina Ramona
2.4 Anul de studiu	1
2.5 Semestrul	2
2.6 Tipul de evaluare	Colocviu
2.7 Regimul disciplinei	Opțională
2.8 Codul disciplinei	BmBA2011

3. Timpul total estimat

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	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...					-
3.7 Total ore studiu individual					144
3.9 Total ore pe semestru					56
3.10 Numărul de credite					8

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	sală de curs
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Teren de atletism



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	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.
Competențe transversale	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)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cunoaștere și înțelegerea adecvată a noțiunilor și cerințelor specifice disciplinei atletism; Aceste cunoștințe sunt din punct de vedere tehnic a predării și învățării probelor atletice cerute de educația fizică școlară, de realizare a programei școlare la această disciplină. Folosirea mijloacelor și metodelor acestei discipline în ridicarea nivelului de pregătire sportivă a elevilor.
7.2 Obiectivele specifice	Cunoașterea bazelor tehnicii probelor de atletism necesare realizării programei școlare la lecția de educație fizică; Realizarea de competențe în vederea practicării independente în timpul liber a activitatilor atletice și sportive.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Introducere în atletismul contemporan	Prelegere, expunere	2 ore
Tehnica exercițiilor din școala mersului și alergării	Prelegere expunere	2 ore
Tehnica pasului alergător în tempo moderat	Prelegere expunere	2 ore
Tehnica pasului alergător de viteză	Prelegere expunere	2 ore
Startul în alergări	Prelegere expunere	2 ore
Tehnica săriturilor în lungime	Prelegere expunere	2 ore
Tehnica săriturilor în înălțime	Prelegere expunere	2 ore
Tehnica aruncărilor	Prelegere expunere	2 ore
Școala mersului și a alergării, Școala săriturii, Școala aruncării	Prelegere expunere	2 ore
Metodica predării și învățării probelor de alergări	Prelegere expunere	2 ore
Metodica predării și învățării probelor de sărituri	Prelegere expunere	2 ore



Metodica predării și învățării probelor de aruncări	Prelegere expunere	2 ore
Necesitatea dezvoltarea aptitudinilor psihomotrice în lecție.	Prelegere expunere	2 ore
Pregătirea athletică polivalentă, particularitățile antrenamentului athletic școlar. Activitatea de selecție.	Prelegere expunere	2 ore
8.2 Seminar/laborator		Observații
Tehnica și metodica însușirii exercițiilor din școala alergării.	Explicatie, demonstratie	2 ore
Tehnica și metodica însușirii exercițiilor din școala săriturii.	Explicatie demonstratie	2 ore
Tehnica și metodica însușirii exercițiilor din școala aruncării	Explicatie demonstratie	2 ore
Alergarea ușoară, tehnica pasului alergător și alergarea în tempo moderat, startul și lansarea de la start, metodica însușirii alergării pe teren variat.	Explicatie demonstratie	2 ore
Tehnica și metodica însușirii alergării de viteză, startul de jos și lansarea de la start. Alergări de ștafetă.	Explicatie demonstratie	2 ore
Tehnica și metodica săritura în lungime de pe loc, cu elan complet, săritura în lungime cu 1 ½ pași, elanul bătaia zborul și aterizarea.	Explicatie demonstratie	2 ore
Tehnica și metodica învățării săriturii în înălțime prin pășire elanul ,bătaia zborul și aterizarea	Explicatie demonstratie	2 ore
Tehnica și metodica învățării săriturii în înălțime cu rostogolire ventrală elanul,bătaia zborul și aterizarea	Explicatie demonstratie	2 ore
Sucesiunea predării și învățării alergărilor de semifond,fond și mare fond și alergarea pe teren variat.	Explicatie demonstratie	2 ore
Sucesiunea predării și învățării alergării de viteză, a startului de jos și lansarea de la start	Explicatie demonstratie	2 ore
Sucesiunea predării și învățării săriturii în lungime de pe și cu elan și a săriturii cu 1 ½ pași în aer.	Explicatie demonstratie	2 ore
Sucesiunea predării și învățării săriturii în înălțime cu pășire și cu rostogolire ventrală.	Explicatie demonstratie	2 ore
Sucesiunea predării și învățării aruncării mingii de oină de pe loc și cu elan complet	Explicatie demonstratie	2 ore
Sucesiunea predării și învățării aruncării greutății de pe și cu elan	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 a 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	Participare curs Interactivitate	Examen scris	50 %
10.5 Seminar/laborator	Probe atletice	Norme de tehnica	50%

10.6 Standard minim de performanță

Capacitatea de a executa din punct de vedere tehnic probele atletice cuprinse de programa Școlară

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

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Aurel Vlaicu Arad
1.2 Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație fizică și performanță sportivă
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii	Master
1.6 Programul de studii/Calificarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ –BASCHET
2.2 Titularul activității de curs	Conf. univ. dr. Nicoleta Leonte
2.3 Titularul activității de seminar/laborator	Lector univ. dr. Serban Ovidiu Gheorghe
2.4 Anul de studiu	1
2.5 Semestrul	2
2.6 Tipul de evaluare	Colocviu
2.7 Regimul disciplinei	Opțională
2.8 Codul disciplinei	BmBA2O11

3. Timpul total estimat

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	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...					-
3.7 Total ore studiu individual					144
3.9 Total ore pe semestru					56
3.10 Numărul de credite					8

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competențe	



5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sala de curs
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală de sport

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	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
Competențe transversale	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)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cursul are menirea de a prezenta problematica tehnicii și tacticii jocului de baschet, regulamentul de joc, precum și modul de organizare și desfășurare a competițiilor de baschet; Formarea deprinderii de a aplica procedeele tehnice de bază în jocul bilateral și de a opera cu principalele prevederi regulamentare.
7.2 Obiectivele specifice	Inițierea studenților în jocul de baschet; Stăpânirea procedeelor tehnice pentru începători și avansați; Capacitatea de a opera cu principalele prevederi ale regulamentului; Priceperi de demonstrant și metodist; Consolidarea acțiunilor tehnico-tactice însușite; Capacitatea de a opera regulile jocului de baschet în calitate de arbitru.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Apariția, evoluția și caracteristicile jocului de baschet, tendințe de dezvoltare	Prelegerea conversația	5 ore
Noțiuni definitorii și fazele generale ale teoriei jocului de baschet	Prelegerea conversația	6 ore
Elementele tehnice și sistematizarea procedeelor tehnice de bază	Prelegerea conversația	6 ore
Noțiuni definitorii și sistematizarea tacticii jocului de baschet	Prelegerea conversația	5 ore
Sisteme competiționale și noțiuni de regulament al jocului de baschet	Prelegerea conversația	6 ore
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Structuri de procedee tehnice pentru îmbunătățirea jocului fără minge în atac și a jocului apărătorului.	Demonstrare, exersare	2 ore



Pasa cu două mâini de la piept, pasa din dribling, oprirea într-un timp și în doi timpi, pivotarea prin pășire și întoarcere, protecția mingii.	Demonstrare exersare	2 ore
Învățarea și perfecționarea finalizărilor.	Demonstrare exersare	2 ore
Învățarea și perfecționarea acțiunilor tactice individuale: - în apărare: marcajul agresiv și diferențiat; - în atac: demarcajul lateral și în adâncime, pătrunderea pe partea mingii și din partea opusă acesteia.	Demonstrare exersare	2 ore
Perfecționarea structurilor de bază ale jocului în atac și în apărare prin exerciții și jocuri cuprinzând principalele elemente tehnice și acțiuni tactice individuale, în cadrul unor relații atacant-apărător (1x1, 2x2, 3x3).	Demonstrare exersare	2 ore
Instruirea tactică colectivă – învățarea și perfecționarea combinațiilor tactice: - în atac: „dă și du-te”, încrucișare simplă, atacul în superioritate numerică (2x1, 3x2).	Demonstrare exersare	2 ore
Instruirea tactică colectivă – învățarea și perfecționarea combinațiilor tactice: - în apărare: „închiderea pătrunderii”, „alunecarea”, apărarea în inferioritate numerică (1x2, 2x3).	Demonstrare exersare	2 ore
Învățarea contraatacului și apărării împotriva contraatacului cu pasă la vârf și cu intermediar	Demonstrare exersare	2 ore
Învățarea variantelor sistemului de apărare om la om (normal și agresiv).	Demonstrare exersare	2 ore
Învățarea și perfecționarea jocului colectiv bilateral prin jocuri cu temă și situație (2x2, 3x3, 5x5).	Demonstrare exersare	2 ore
Cunoștințe, priceperi și deprinderi metodice: sisteme de exerciții pentru învățarea tehnicii și tacticii, specifice nivelului studiat.	Demonstrare exersare	2 ore
Metodica utilizării elementelor tehnico-tactice ale jocului de baschet pentru îmbunătățirea aptitudinilor motrice de bază specifice elevilor ciclului gimnazial.	Demonstrare exersare	2 ore
Programarea componentelor jocului de baschet în conformitate cu conținutul programei de educație fizică pentru ciclul gimnazial.	Demonstrare exersare	2 ore
Evaluare finală	Demonstrare exersare	2 ore

BIBLIOGRAFIE

- Bachner, L., Grădinaru, Cs. „Baschet – Metodica învățării”, Universitatea de Vest, Timișoara, 1996.
Hrișcă, A., Negulescu, C. „Baschet. Tehnică și tactică individuală. Metodica învățării”, Editura Sport-Turism, București, 1981.
Predescu., T. „Baschet”, Editura Spicon, Tg.Jiu, 2000.
Predescu, T., Moanță, A. „Baschetul în școală. Instruire – învățare”, Editura Semne, București, 2001.
Predescu, T., Grădinaru, Cs. „Baschet. Tehnică – Tactică”, Editura Universității de Vest, Timișoara, 2005.
Vasilescu, L. „Baschet. Bazele tacticii”, Editura Sport-Turism, București, 1983



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	Insusirea continutului cursului Atitudinea fata de disciplina	Examen scris	50 %
10.5 Seminar/laborator	Insusirea deprinderilor specifice Criteriul progresului realizat	Evaluare practica	50%
10.6 Standard minim de performanță Stăpânirea procedeeleor tehnice de bază și a conținutului cursului la nivel satisfăcător			

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

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Aurel Vlaicu Arad
1.2 Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație fizică și performanță sportivă
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii	Master
1.6 Programul de studii/Calificarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ –FOTBAL
2.2 Titularul activității de curs	Prof. univ. dr. Cojocaru Viorel
2.3 Titularul activității de seminar/laborator	Lector univ. dr. Bulzan Claudiu Octavian
2.4 Anul de studiu	1
2.5 Semestrul	2
2.6 Tipul de evaluare	Colocviu
2.7 Regimul disciplinei	Opțională
2.8 Codul disciplinei	BmBA2O11

3. Timpul total estimat

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	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...					-
3.7 Total ore studiu individual					144
3.9 Total ore pe semestru					56
3.10 Numărul de credite					8

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competențe	



5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sala de curs
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Teren de sport cu marcaje specifice jocului de fotbal Echipament sportiv; Minge, copete, jaloane, maieuri de departajare;

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	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
Competențe transversale	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)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cursul are menirea de a favoriza dezvoltarea fizica armonioasa si mentinerea unei stari optime de sanatate prin educarea calitatilor motrice si formarea unui sistem de deprinderi si priceperi motrice de baza, utilitar aplicative si specifice unor ramuri de sport
7.2 Obiectivele specifice	Prezentarea efectelor practicarii fotbalului asupra organismului uman Exprimarea estetica a atitudinii corporale Utilizarea deprinderilor motrice in actiuni motrice complexe; Dobandirea de cunostinte specifice fotbalului; Relationarea optima in grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan; Dezvoltarea componentelor fitnessului (rezistenta cardio vasculara, rezistenta musculara, forta, mobilitatesuplete, compozitie corporala). Operarea corecta cu notiunile specifice domeniului;

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Evoluția și organizarea jocului de fotbal. Obiectivul teoriei și metodicii jocului de fotbal. Descrierea jocului de fotbal. Caracteristicile jocului de fotbal	Prelegerea, discutia interactiva	
Tehnica Jocului de Fotbal. Continutul tehnicii	Prelegerea, discutia interactiva	5 ore
Etapele invatarii si perfectionarii tehnicii	Prelegerea, discutia interactiva	6 ore



Metodele procesului de pregătire.	Prelegerea, discutia interactiva	5 ore
Tactica jocului de fotbal. Continutul tactic al jocului in atac si aparare	Prelegerea, discutia interactiva	6 ore
Disciplina fotbal in invatamantul preuniversitar : obiective, structuri de exercitii, mijloace de realizare a acestora	Prelegerea, discutia interactiva	6 ore
8.2 Seminar/laborator		Observații
Notiuni de baza – Introducere in activitatea sportiva;	Explicatia, demonstratia	4 ore
Pasarea mingii cu latul	Explicatia demonstratia	4 ore
Preluarea mingii cu latul	Explicatia demonstratia	4 ore
Pasarea mingii cu siretul	Explicatia demonstratia	4 ore
Lovirea mingii cu capul	Explicatia demonstratia	4 ore
Lovirea mingii cu siretul	Explicatia demonstratia	4 ore
Meci de verificare a cunostintelor	Explicatia demonstratia	4 ore

BIBLIOGRAFIE

IONESCU, V. ION Football, Editura Helicon, Timișoara, 1995

IONESCU, V. ION FLORESCU, CORNEL Curs de fotbal - Mijloace, Tipografia Universității, de Vest Timișoara. 1994

GHEORGHE, NEȚA., CORNEL POPOVICI Fotbal 2000, Editura JRC, Cluj Napoca, 2000.

COJOCARU, VIOREL Strategia pregătirii juniorilor pentru fotbalul de mare performanță, Editura AXIS MUNDI, București, 2000

COMANITA, P., MARINOF, L., (2003), *Fotbal la copii și juniori*, Constanța, Editura Nautica;

RĂDULESCU, MIRCEA. COJOCARU, VIOREL Ghidul antrenorului de fotbal – copii și juniori-, Editura AXIS MUNDI, București, 2003. (Școala Federală de Antrenori).

MOTROC, C.A., (2007), *Fotbal: probleme ale teoriei și metodicii antrenamentului*, București, Editura Bren;

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

Studentii vor beneficia de pe urma practicării orelor de educație fizică și sport prin maximizarea calității vieții, fapt ce se va rasfrange asupra capacității de muncă, ajutându-i, astfel, să presteze o muncă la standardele ridicate ale angajatorului. Totodată are ca obiectiv prevenirea unor atitudini corporale deficitare, datorate profesiilor, prin dezvoltarea dorinței de practicare a exercitiului fizic individual.



10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs		Evaluare scrisa	30 %
10.5 Seminar/laborator	Prezenta la lectii	Capacitatea de a sustine un meci de fotbal	70%
10.6 Standard minim de performanță Minimum 10 prezente pentru a putea promova materia.			

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

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Aurel Vlaicu Arad
1.2 Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație fizică și performanță sportivă
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii	Master
1.6 Programul de studii/Calificarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ – NATAȚIE
2.2 Titularul activității de curs	Prof. univ. dr. Viorel Virgil Ioan Bitang
2.3 Titularul activității de seminar/laborator	Prof. univ. dr. Viorel Virgil Ioan Bitang
2.4 Anul de studiu	1
2.5 Semestrul	2
2.6 Tipul de evaluare	Colocviu
2.7 Regimul disciplinei	Opțională
2.8 Codul disciplinei	BmBA2O11

3. Timpul total estimat

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	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...					-
3.7 Total ore studiu individual					144
3.9 Total ore pe semestru					56
3.10 Numărul de credite					8

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sala de curs
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Bazin de inot de minimum 25m/33m cu adancimea de 1,10-1,60m; materiale ajutatoare: plute de



antrenament, labe pentru înot, colaci;

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	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
Competențe transversale	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)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea cunoștințelor și deprinderilor legate de tehnica și metodică înotului Dobândirea deprinderilor tehnice de practicare a înotului
7.2 Obiectivele specifice	Deprinderea de a înota în procedeele craul, spate și bras

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Definiția și conținutul natației. Locul natației în sistemul nostru de educație fizică Scurt istoric	Prelegere participativă	2 ore
Procedeul spate	Prelegere participativă	2 ore
Procedeul bras	Prelegere participativă	2 ore
Procedeul fluture	Prelegere participativă	2 ore
Startul la procedeul craul Întoarcerile la procedeul craul Întoarcerile la procedeul spate Întoarcerile la procedeul bras și fluture	Prelegere participativă	2 ore
Bazele metodice ale învățării înotului Metodica predării înotului Alcătuirea grupelor Alegerea procedeeului de înot	Prelegere participativă	2 ore
Mijloacele învățării înotului Exerciții și jocuri de acomodare cu apa Exerciții de plutire și alunecare	Prelegere participativă	2 ore
Metodica învățării procedeelelor de înot Procedeul craul Procedeul spate	Prelegere participativă	2 ore
Procedeul bras Procedeul fluture Învățarea startului	Prelegere participativă	2 ore
Greșeli în tehnica înotului, preîntâmpinarea și corectarea lor Greșeli în tehnica procedeeului craul Greșeli în tehnica procedeeului spate Greșeli în tehnica procedeeului bras Greșeli în tehnica procedeeului fluture	Prelegere participativă	2 ore
Planificarea, organizarea și desfășurarea lecției de înot Organizarea și conducerea lecției Pregătirea sportivă a copiilor la înot	Prelegere participativă	2 ore
ALTE PROBE Săriturile în apă Analiza tehnicii săriturilor	Prelegere participativă	2 ore



în apă Tehnica săriturilor în apă		
Înotul aplicativ Salvarea de la înec Organizarea și desfășurarea concursurilor de înot Reguli speciale pentru diferite probe de înot Amenajarea și utilizarea construcțiilor de înot	Prelegere participativă	2 ore
Evaluari scrise	Prelegere participativă	2 ore
8.2 Seminar/laborator		Observații
Exerciții ajutătoare de înot pe uscat...	Demonstrația exersarea	2 ore
Exerciții speciale pentru dezvoltarea mobilității articulare și a elasticității musculare, precum și pentru dezvoltarea forței	Demonstrația exersarea	2 ore
Exerciții de adaptare cu apa.	Demonstrația exersarea	2 ore
Exerciții de adaptare cu apa adâncă. Exerciții de respirație, apnee. Tehnica inspirației (deasupra apei) și a expirației subacvatice.	Demonstrația exersarea	2 ore
Învățarea tehnicii procedeului craul.	Demonstrația exersarea	2 ore
Învățarea tehnicii procedeului spate	Demonstrația exersarea	2 ore
Învățarea tehnicii procedeului bras	Demonstrația exersarea	2 ore
Învățarea tehnicii procedeului fluture	Demonstrația exersarea	2 ore
Perfecționarea și consolidarea tehnicii procedeului craul și spate	Demonstrația exersarea	2 ore
Perfecționarea starturilor competiționale	Demonstrația exersarea	2 ore
Pregătirea specifică, contra timp, a procedeelor învățate, distanța de 50m în vederea efectuării verificării.	Demonstrația exersarea	4 ore
Dezvoltarea rezistenței specifice.	Demonstrația exersarea	4 ore

BIBLIOGRAFIE

1. Baniaș P., Curs înot, Editura UVT, Timișoara, 2006
2. Crețuleșteanu G., Jivan I., Cirla L., Înot. Curs de bază, ANEFS, București, 1992
3. Jivan I., Înot. Manual metodic, ANEFS, București, 2002
4. Maglischo E., Să înotăm chiar și mai repede, Universitatea de Stat, Arizona, 1993
5. Mureșan E., Înot. Sinteză, Editura Fundației România de mâine, 2000
6. Olaru M., Înot, Editura Sport Turism, București, 1992
7. Penția D., Înotul activitate sanogenă, Editura Mirton, Timișoara, 1995
8. Penția D., Îndrumar metodic de înot, Editura Mirton, Timișoara, 1994
9. 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, 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	Cunoștințe teoretice legate de tehnica procedeelor de înot Cunoștințe teoretice legate de metodica predării înotului	Examen scris	50 %
10.5 Seminar/laborator	Tehnica procedeului craul Tehnica procedeului bras Tehnica procedeului spate 25 m procedeu la alegere contracronometru	Examen practic	50%
10.6 Standard minim de performanță nota 5 la examenul practic nota 5 la examenul teoretic			

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

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Aurel Vlaicu Arad
1.2 Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație fizică și performanță sportivă
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii	Master
1.6 Programul de studii/Calificarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ – LUPTE/JUDO
2.2 Titularul activității de curs	Prof. univ. dr. Liviu Vasile Andrei
2.3 Titularul activității de seminar/laborator	Lector univ.dr. Viorel Petru Ardelean
2.4 Anul de studiu	1
2.5 Semestrul	2
2.6 Tipul de evaluare	Colocviu
2.7 Regimul disciplinei	Opțională
2.8 Codul disciplinei	BmBA2011

3. Timpul total estimat

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	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...					-
3.7 Total ore studiu individual					144
3.9 Total ore pe semestru					56
3.10 Numărul de credite					8

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competențe	



5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sala de curs
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală de judo dotată cu tatami și costume de judo

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	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
Competențe transversale	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)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Familiarizarea cu terminologia specifică judoului.
7.2 Obiectivele specifice	Formarea deprinderilor și cunoștințelor de practicare a judoului. Înșușirea cunoștințelor elementare despre regulamentul competițiilor de judo.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Apariția și evoluția judoului pe plan mondial și național	Prelegerea	4 ore
Clasificarea procedeele tehnice din judo	Prelegerea	4 ore
Prezentarea procedeele tehnice din lupta din picioare	Prelegerea	4 ore
Prezentarea procedeele tehnice din lupta la sol	Prelegerea	6 ore
Manifestarea calităților motrice în judo	Prelegerea	4 ore
Notiuni generale de regulament din judo	Prelegerea	6 ore
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Înșușirea principalelor exerciții de încălzire din judo, învățarea elementelor din școala căderilor	Demonstratia	4 ore
Consolidarea elementelor din școala căderilor, învățarea deplasărilor și dezechilibrărilor din judo	Demonstratia	4 ore
Consolidarea deplasărilor și dezechilibrărilor și însușirea procedeele De Ashi Barai	Demonstratia	4 ore
Consolidarea procedeele De Ashi Barai, însușirea procedeele O Uchi Gari și Ko Uchi Gari	Demonstratia	4 ore
Înșușirea procedeele Koshi Guruma, O Goshi și variante ale acestora	Demonstratia	4 ore



Însușirea procedeelor Morote Seoi Nage și a variantelor acestora	Demonstratia	4 ore
Însușirea procedeelor din tehnica de luptă la sol: tehnica fixărilor	Demonstratia	4 ore
BIBLIOGRAFIE		
Chirazi, M., Judo –îndrumar de lucrări practice, Editura Univerității” Al. Ioan Cuza” din Iași, 2016		
Chirazi, M., Inițierea în judo – jocuri și exerciții cu partener, Editura Pim, Iași, 2006.		
Hantău, I., Judo, curs opțional – I.N.E.F.S. București, 1989.		
Hazincop, A., Judo - Îndrumar metodic – curs de bază, Editura Universității “Al. I. Cuza”, Iași, 1993		
Ștefănuț, S., Antrenamentul sportiv în judo, Editura Scrisul Românesc, Craiova, 1986.		
Pălărie, C., Judo, curs de bază, Editura Universității din Pitești, Pitești, 2003.		

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	Cunoașterea noțiunilor de bază din Judo	Notare finală	30 %
10.5 Seminar/laborator	Demonstrarea căderilor și a cinci tehnici de aruncare	Notare curentă	70%

10.6 Standard minim de performanță

Punctajul final calculat se realizează prin însumarea rezultatului la evaluarea finală și evaluările curente (activitatea de la lucrările practice) și trebuie să reprezinte o notă de promovare (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


