

# 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>MODELAREA ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL DE PERFORMANȚĂ</b>
<b>2.2 Titularul activității de curs</b>	<b>Prof.univ.dr. Andrei Vasile Liviu</b>
<b>2.3 Titularul activității de seminar/laborator</b>	<b>Lector univ. dr. Popa Lucian</b>
<b>2.4 Anul de studiu</b>	2
<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>	BmBA3O01

## 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>	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>	Sala de curs dotată cu aparatură de video-proiecție
<b>5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului</b>	Sală de curs dotată cu aparatură de video-proiecție

## 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 strategiei de predare și conducere a exercițiilor specifice lecției de educație fizică și a ramurilor sportive
<b>7.2 Obiectivele specifice</b>	Dobândirea cunoștințelor teoretice specifice lecției de educație fizică și a ramurilor sportive Învățarea și perfecționarea exercițiilor din diferite ramuri sportive în parametri tehnici și de performanță; Însușirea metodicii de predare a exercițiilor din lecția de educație fizică și sport; Dezvoltarea calităților motrice necesare practicării exercițiilor fizice.

### 8. Conținuturi

<b>8.1 Curs</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
1. Definirea conceptelor de model - modelare.	Prelegerea, expunerea	2 ore
2. Tipuri și clasificare;	Prelegerea, expunerea	2 ore
3. Modelarea educației fizice și sportului – Axiome;	Prelegerea, expunerea	4 ore
4. Educația fizică și sportul de performanță - fenomen social la nivel național;	Prelegerea, expunerea	4 ore
5. Educația fizică și sportul de performanță - sistem cibernetic (ierarhizat);	Prelegerea, expunerea	4 ore
6. Modele operaționale în educație fizică și sport de performanță.	Prelegerea, expunerea	4 ore
7. Modelarea pe baze informatice în educație fizică și sport de performanță.	Curs interactiv	4 ore
8. Determinarea modelelor în antrenamentul sportiv modern pentru diferite categorii de sportivi	Curs interactiv	4 ore

#### **Bibliografie**

1. FEKETE J. *Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri*, Edit. Librăriile Crihan, Oradea, 1991
2. GRIGORE V. *Gimnastica. Manual pentru cursul de bază*, Edit. Bren, București, 2003
3. HIDI J. *Gimnastica de bază. Gimnastica în ramurile sportive*, ANEFS, București, 1999
4. SOLOMON M, GRIGORE V., BEDO C., *Gimnastica*, Tipografia Dom-Impex, Târgoviște 1996
5. STROESCU A & PODLAHA R., *Terminologia gimnasticii*, Edit. Stadion, București 1974

<b>8.2 Seminar/laborator</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
1. Educația fizică și sportul de performanță - fenomen social la nivel național;	Demonstrație, explicație	3 ore
2. Educația fizică și sportul de performanță – sistem cibernetic (ierarhizat).	Demonstrație, explicație	5 ore
3. Modele operaționale în educație fizică și sport de performanță.	Demonstrație, explicație	3 ore
4. Modelarea pe baze informatice în educație fizică și sport de performanță.	Demonstrație, explicație	3 ore
5. Modelarea în gimnastica artistică,	Demonstrație, explicație	5 ore
6. Modelarea în atletism;	Demonstrație, explicație	3 ore
7. Modelarea în handbal, fotbal, volei, baschet;	Demonstrație, explicație	3 ore
8. Modelarea în lecția de educație fizică și sport.	Demonstrație, explicație	3 ore



## 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 acumulate	Evaluarea examenului scris din materia teoretică predată la curs: Examenul scris va cuprinde 3 (trei) întrebări din materia teoretică predată la curs;	60 %
10.5 Seminar/laborator	Elaborarea unui referat cu teme din specialitate	Referat Elaborarea unui referat (pe suport magnetic și hârtie) care trebuie să conțină un model de pregătire pentru activități specifice educației fizice	40%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b> Minim 7 prezente la lucrările practice, răspunsuri de nota 5 la examenul practic.			

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>ADAPTAREA ȘI REFACEREA ORGANISMULUI LA ȘI DUPĂ EFORT</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>	2
<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>	BmBA3002

## 3. Timpul total estimat

<b>3.1 Număr de ore pe săptămână</b>	2	<b>din care 3.2 curs</b>	1	<b>3.3 seminar/laborator</b>	1
<b>3.4 Total ore din planul de învățământ</b>	28	<b>din care 3.5 curs</b>	14	<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					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					10
Examinări					7
Alte activități...					-
<b>3.7 Total ore studiu individual</b>					<b>147</b>
<b>3.9 Total ore pe semestru</b>					<b>28</b>
<b>3.10 Numărul de credite</b>					<b>7</b>

## 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

<b>4.1 de curriculum</b>	Noțiuni de anatomie Fiziologie și ergofiziologie Igiena și control medica
<b>4.2 de competențe</b>	Nu este cazul

## 5. Condiții (acolo unde este cazul)

<b>5.1 de desfășurare a cursului</b>	Cabinetul de anatomie
<b>5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului</b>	Cabinet de Anatomie cu dotare: mulaje osoase, musculare, schelet uman, videoprojector și ecran, atlase, planșe



## 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 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>	Cunoașterea principalelor tehnici și metode de refacere postefort.
<b>7.2 Obiectivele specifice</b>	Prezentarea noțiunilor de refacere post efort care pot fi utilizate de către profesori și antrenori Dozarea efortului fizic în funcție de posibilitățile de adaptare ale organismului.

## 8. Conținuturi

<b>8.1 Curs</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
Controlul stării de sănătate: elementele care formează jurnalul de autocontrol, semnele stării de sănătate și de boală	Prelegerea	2 ore
Modalitățile de adaptare ale organismului la efortul fizic dozat	Prelegerea	2 ore
Oboseala musculară, fizică și nervoasă: semne clinice și modalități de refacere	Prelegerea	2 ore
Mijloacele dietetice care pot fi utilizate în refacerea postefort	Prelegerea	2 ore
Mijloacele de rehidratare hidroelectrolitică care pot fi utilizate în refacerea postefort	Prelegerea	2 ore
Odihna activă și pasivă	Prelegerea	2 ore
Controlul medico-biologic al refacerii	Prelegerea	2 ore
<b>8.2 Seminar/laborator</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
Tematica urmărește dezvoltarea noțiunilor prezentate la curs și însușirea manevrelor care țin de partea practică a aplicării disciplinei	Demonstratie, explicatie	14 ore

## BIBLIOGRAFIE

Alexandrescu C., Băjenaru Georgete, Demeter A., Practica medicinei sportive, București, Editura Medicală, 1989

Drăgan I., Filtrele organismului, București, Editura Sport-Turism, 1979

Drăgan I., Medicină sportivă, București, Editura Sport-Turism, 2002

Drăgan I., Pop T., Medicina nucleară în practica sportivă, București, Editura Sport-Turism, 1977

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

Prin însușirea principalelor metode prin care se poate obține refacerea organismului postefort studenții vor putea să se integreze în echipa de tehnici care susțin sportivul.

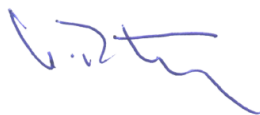


## 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	răspunsuri corecte la întrebările punctuale, la cazurile concrete exemplificarea noțiunilor învățate prin alcătuirea unor rații alimentare	Examen scris	50 %
10.5 Seminar/laborator	explicarea și identificarea noțiunilor prezentate în cadrul unor studii de caz exemplificarea noțiunilor însușite prin îndeplinirea și aplicarea unui program de refacere	Interacțiunea din cadrul orelor  Răspunsurile corecte la întrebările „fulger”	50%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b> Alcătuirea unui program de refacere pentru un sportiv Alcătuirea unei rații alimentare care să ajute la refacere post efort			

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>2.2 Titularul activității de curs</b>	
<b>2.3 Titularul activității de seminar / laborator</b>	<b>Lector univ. dr. Narcis Julien Herlo</b>
<b>2.4 Anul de studiu</b>	2
<b>2.5 Semestrul</b>	1
<b>2.6 Tipul de evaluare</b>	Colocviu
<b>2.7 Regimul disciplinei</b>	Obligatorie
<b>2.8 Codul disciplinei</b>	BmBA3O03

### 3. Timpul total estimat

<b>3.1 Număr de ore pe săptămână</b>	2	<b>din care 3.2 curs</b>		<b>3.3 seminar/laborator</b>	2
<b>3.4 Total ore din planul de învățământ</b>	28	<b>din care 3.5 curs</b>		<b>3.6 seminar/laborator</b>	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
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					7
Alte activități...					-
<b>3.7 Total ore studiu individual</b>					47
<b>3.9 Total ore pe semestru</b>					28
<b>3.10 Numărul de credite</b>					3

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

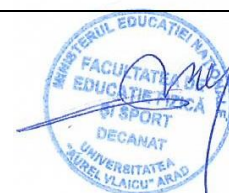
<b>4.1 de curriculum</b>	Nu este cazul
<b>4.2 de competențe</b>	Nu este cazul

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

<b>5.1 de desfășurare a cursului</b>	Sala de curs, videoproiector
<b>5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului</b>	Săli de sport dotate corespunzător pentru activitățile prevăzute în planul de învățământ

### 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
<b>Competențe transversale</b>	CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/de pregătire/competiție



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

<b>7.1 Obiectivul general al disciplinei</b>	Formarea unui sistem de cunoștințe de specialitate necesare în activitatea de antrenorat. Înșușirea tehnicilor și metodelor de dezvoltare a calităților motriceca premisă a creșterii capacității de performanță în funcție de obiectivele antrenamentului la diferite nivele, în raport cu particularitățile ramurile de sport și modul de organizare a exersării
<b>7.2 Obiectivele specifice</b>	Formarea concepției științifice cu privire la dezvoltarea/educarea calităților motrice, cu aplicabilitate în diferite ramuri sportive. Abilitarea studenților cu sistemul de cunoștințe aplicabile în activitatea științifică și de antrenorat. Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor de performanță prin însușirea diferitelor structuri de exerciții specifice. Dezvoltarea capacității studenților cu deprinderi practico-metodice aplicabile în lecția de antrenament sportiv. Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în lecția de antrenament sportiv și activități specific domeniului

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Prezentarea cerințelor stabilite pentru disciplina studiată	Prelegerea, expunerea	2 ore
2. Metodele de antrenament sportiv	Prelegerea, expunerea	2 ore
3. Insusirea aspectelor legate de ajutor si asigurare in vederea instruirii sportivilor	Prelegerea, expunerea	2 ore
4. Regulamentul competițional	Prelegerea, expunerea	2 ore
5. Aspecte privind conducerea unui antrenament sportiv la grupele de nivelul I si II	Prelegerea, expunerea	2 ore
6. Noțiuni legate de tactică	Prelegerea, expunerea	2 ore
7. Aspecte privind selecția primară	Prelegerea, expunerea	2 ore

### Bibliografie

1. Gheorghe, D., Teoria antrenamentului sportiv, Editura Fundației România de Mâine, București, 2005
2. Negulescu, C., Baschet. Bazele generale ale metodicii predării, Editura Fundației România de Mâine, București, 2003
3. Popescu, F., Metodologia învățării tehnicii jocurilor sportive, Editura Fundației România de Mâine, București, 2003
4. Popescu, F., Pregătirea fizică în jocurile sportive, Editura Fundației România de Mâine, București, 2004

8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. Participarea la lecțiile de antrenament la elevii cu vârstă cuprinsă între 10-14 ani și întocmirea a 6 protocoale de desfășurare a antrenamentelor.	Demonstratie, explicatie	3 ore
2. Cunoașterea obiectivelor secției, a sportivilor, a documentelor de planificare ale profesorului, a programelor de antrenament, probele de control, rezultate, etc.	Demonstratie, explicatie	5 ore
3. Asistarea la jocurile oficiale ale echipei și completarea foilor de înregistrare de la federație	Demonstratie, explicatie	3 ore
4. Controlul si testarea nivelului tehnic si fizic pe grupele de nivelul I si II	Demonstratie, explicatie	3 ore
5. Cunoașterea exercitiilor pe diferite nivele conform programei de clasificare	Demonstratie, explicatie	5 ore





6. Stagiul de practică la grupele de nivel II	Demonstratie, explicatie	3 ore
7. Stagiul de practică la grupele de nivel III	Demonstratie, explicatie	3 ore
8. Stagiul de practică la grupele de nivel IV	Demonstratie, explicatie	3 ore

### Bibliografie

1. Gheorghe, D., Teoria antrenamentului sportiv, Editura Fundației România de Măine, București, 2005
2. Negulescu, C., Baschet. Bazele generale ale metodicii predării, Editura Fundației România de Măine, București, 2003
3. Popescu, F., Metodologia învățării tehnicii jocurilor sportive, Editura Fundației România de Măine, București, 2003
4. Popescu, F., Pregătirea fizică în jocurile sportive, Editura Fundației România de Măine, București, 2004

### 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>	Lucrare scrisă	Examen scris	60 %
<b>10.5 Seminar/laborator</b>	Elaborarea și susținerea de teme de control sub formă de aplicații practice	- verificare curentă pe parcursul semestrului - completarea caietului de practică de antrenor -	20% 20%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
Completarea parțială a Caietului de practică de antrenor			
Cunoașterea etapelor selecției			

Data completării

18.11.2019

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

28.11.2019

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>ETICĂ ȘI INTEGRITATE ACADEMICĂ</b>
<b>2.2 Titularul activității de curs</b>	<b>Conf. univ. dr. Roman Regis Mafteiu</b>
<b>2.3 Titularul activității de seminar/laborator</b>	<b>Conf. univ. dr. Roman Regis Mafteiu</b>
<b>2.4 Anul de studiu</b>	2
<b>2.5 Semestrul</b>	1
<b>2.6 Tipul de evaluare</b>	Colocviu
<b>2.7 Regimul disciplinei</b>	Obligatorie
<b>2.8 Codul disciplinei</b>	BmBA3O04

## 3. Timpul total estimat

<b>3.1 Număr de ore pe săptămână</b>	2	<b>din care 3.2 curs</b>	1	<b>3.3 seminar/laborator</b>	1
<b>3.4 Total ore din planul de învățământ</b>	28	<b>din care 3.5 curs</b>	14	<b>3.6 seminar/laborator</b>	14
Distribuția fondului de timp					Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platforme electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					5
Examinări					7
Alte activități...					-
<b>3.7 Total ore studiu individual</b>					72
<b>3.9 Total ore pe semestru</b>					28
<b>3.10 Numărul de credite</b>					<b>4</b>

## 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>	Sala de curs
<b>5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului</b>	Sala de curs

## 6. Competențe specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	CP4 Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport
<b>Competențe transversale</b>	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 și înțelegerea importanței studierii eticii și integrității academice Dezvoltarea stilului erotic de abordare a problemelor etice Sporirea grijii în promovarea și creșterea integrității în educația universitară și cercetarea științifică
<b>7.2 Obiectivele specifice</b>	Consolidarea trăsăturilor de caracter Dezvoltarea deprinderii de documentare continuă în literatura etică și cea juridică referitoare la creația intelectuală

## 8. Conținuturi

<b>8.1 Curs</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
Arealul eticii academice și necesitatea ei în educație și în cercetarea științifică	Prelegerea, expunerea	2 ore
Particularități ale ethos-ului academic	Prelegerea, expunerea	2 ore
Responsabilitate morală, datorie etică, integritate academică	Prelegerea, expunerea	2 ore
Doctrină etică, cazuistică și principiul echilibrului pe bază de reflecție	Prelegerea, expunerea	2 ore
Comportament etic și nonetic în cercetarea științifică. probleme, dileme, soluții în confruntarea cu situații de încălcare a integrității academice	Prelegerea, expunerea	2 ore
Știința responsabilă și comportamentul etic al cercetătorului	Prelegerea,expunerea	2 ore
Standarde și practici etice în mediul academic	Prelegerea,expunerea	1 ora
Coduri de conduită și legislație în cercetarea științifică	Prelegerea,expunerea	1 ora
<b>8.2 Seminar/laborator</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
Integritatea și colegialitatea în mediul academic	Prelegere	2 ore
Legislația privind conduita în cercetarea științifică	Prelegere	2 ore
Etica în cercetare. Dreptul de autor	Prelegere	2 ore
Etica și munca în echipă	Prelegere	2 ore
Frauda științifică-cauze	Prelegere	2 ore
Plagiatul și autoplagiatul	Prelegere	2 ore
Identificarea și combaterea plagiatului	Prelegere	2 ore
<b>Bibliografie</b>		
Cățineanu T., 1982, Elemente de etică, vol. I, vol. II, Editura Dacia, Cluj-Napoca		
Haidt, J., 2016. Mentea moralistă. De ce ne dezbină politica și religia? Editura Humanitas, București		
Pleșu A., 2005. Minima morală, Editura Humanitas, București		
Ronson J., 2016. Umilirea publică în epoca internetului, Editura ART, București		
Sandu A., 2012. Etică și deontologie profesională, Editura Lumen, Iași		
Singer, P. 2006. Tratat de etică, Editura Polirom, Iași		
Singer, P. 2017. Altruismul eficient. Ghid pentru o viață trăită în mod etic, Editura Litera, București		
Stan E., 1999. Profesorul între autoritate și putere, Editura Teora, 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
<b>10.4 Curs</b>	Cunoasterea conținutului cursului.	Examen scris	60 %
<b>10.5 Seminar/laborator</b>	Abilitatea de a face conexiuni în utilizarea cunoștințelor dobândite	Examen oral	40%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b> Promovarea examenului teoretic.			

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

18.11.2019

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

25.11.2019



# 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>	2
<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>	
<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>	Sală de gimnastică dotată cu aparate specifice gimnasticii

## 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 tehnicii elementelor de bază, din gimnastica artistică, specifice fiecărui aparat.
<b>7.2 Obiectivele specifice</b>	Cunoașterea tehnicii elementelor de bază, din gimnastica artistică, specifice gimnasticii artistice masculine (sol, cal, inele, sărituri, paralele, bară fixă). Cunoașterea tehnicii elementelor de bază, din gimnastica artistică, specifice gimnasticii artistice feminine (sărituri, paralele inegale, bârnă, sol). Cunoașterea modului de organizarea competițiilor și a arbitrajului în gimnastica artistică.

### 8. Conținuturi

<b>8.1 Curs</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
Apariția și dezvoltarea gimnasticii în România/ Cerințe actuale și tendințe de dezvoltare	Curs interactiv	5 ore
Clasificarea, particularitățile procedeele tehnice și factorii care influențează execuția mijloacelor utilizate în gimnastica artistică	Curs interactiv	6 ore
Particularitățile probelor din gimnastica artistică masculină	Curs interactiv	5 ore
Particularitățile probelor din gimnastica artistică feminină	Curs interactiv	6 ore
Concursurile de gimnastică, organizare, desfășurare și arbitraj	Curs interactiv	6 ore
<b>8.2 Seminar/laborator</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
Prezentarea cerințelor pentru promovare. Tehnica elementelor statice - cumpăna; stând pe omoplați etc	Explicația, demonstrația, exersarea	4 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	4 ore
Gimnastica acrobatică - tehnica elementelor dinamice (variante de răsturnări). Însușirea săriturilor la capră și lada de gimnastică. Cal cu mânere/ bârnă	Explicația, demonstrația, exersarea	4 ore
Gimnastica acrobatică – tehnica elementelor dinamice (îndreptări, salturi). Inele / sol(feminin)	Explicația, demonstrația, exersarea	4 ore
Bară fixă/ Sol	Explicația, demonstrația, exersarea	6 ore
Lecții de evaluare	Explicația, demonstrația, exersarea	6 ore

### BIBLIOGRAFIE

CRISTEA E.- EXERCITIU DE GIMNASTICĂ RECUPERATORIE LA HANDICAPAȚI, Ed. Medicală, 1984

RUS C.M. – PENTRU PROFESORUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT.GIMNASTICA Editura Universității i,„Alexandru Ioan Cuza” Iași 2005

RUS C.M. –FORMAREA PROFESORUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT. Mijloacele gimnasticii de bază pentru învățământul superior Editura Universității,„Alexandru Ioan Cuza” Iași 2008

RUS, C.M. – pentru profesorul de educație fizică și sport.mijloace folosite în școală Editura



**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>	Noțiuni fundamentale legate de gimnastică. Particularitățile probeleor din gimnastica artistică masculină/feminină	Evaluare orală	30 %
<b>10.5 Seminar/laborator</b>	Verificarea nivelului de însușire a tehnicii elementelor de bază la sărituri, sol și la un aparat la alegere.	Evaluare scrisă	70%

**10.6 Standard minim de performanță**

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

<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>	2
<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>	
<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>	Pista de 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>	Formarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor predării atletismului în vederea perfecționării dezvoltării fizice generale și specifice;
<b>7.2 Obiectivele specifice</b>	Însușirea și consolidarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor predării atletismului ca mijloc– important al educației fizice școlare.

### 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Particularități și priorități în predarea atletismului în școală.	Prelegere interactiva	2 ore
Particularitățile morfofuncționale ale elevilor de ciclu primar și gimnazial.	Prelegere interactiva	2 ore
Școala atletismului: școala mersului, Școala alergării, Școala săriturii, Școala aruncării	Prelegere interactiva	2 ore
Clasificarea și caracteristicile tehnice ale probelor atletice: alergări, sărituri, aruncări.	Prelegere interactiva	2 ore
Clasificarea și caracteristicile tehnice ale probelor de alergări: tehnica alergărilor de semifond, fond și teren variat.	Prelegere interactiva	2 ore
Caracteristici tehnice ale fazelor la probele de alergări de semifond, fond și teren variat	Prelegere interactiva	2 ore
Clasificarea și caracteristicile tehnice ale probelor de alergări: tehnica alergărilor de sprint, garduri, Ștafetă	Prelegere interactiva	2 ore
Principii de bază pentru realizarea pregătirii fizice generale cu metode și mijloace din atletism.	Prelegere interactiva	2 ore
Clasificarea și caracteristicile tehnice ale probelor de sărituri: tehnica săriturii în înălțime cu pășire și cu răsturnare dorsală, tehnica săriturii în lungime, triplusalt.	Prelegere interactiva	4 ore
Clasificarea și caracteristicile tehnice ale probelor de aruncări: aruncarea mingii de oină, aruncarea sulitei, aruncarea greutății.	Prelegere interactiva	4 ore
Regulamentul probelor și competițiilor atletice - organizare, desfășurare, condiții de participare.	Prelegere interactiva	4 ore
<b>8.2 Seminar/laborator</b>		<b>Observații</b>
Învățarea alergării în turnantă în grup și individual;	Explicatie si demonstratie	3 ore
Învățarea tehnicii alergării pe teren variat;	Explicatie si demonstratie	3 ore
Învățarea tehnicii alergării de ștafetă: predare/preluare;	Explicatie si demonstratie	3 ore
Învățarea tehnicii alergării de garduri;	Explicatie si demonstratie	3 ore
Consolidarea tehnicii alergării de ștafetă: predare/preluare	Explicatie si demonstratie	4 ore



Consolidarea tehnicii alergării de garduri;	Explicatie si demonstratie	4 ore
Învățarea tehnicii săriturii în lungime cu pășire;	Explicatie si demonstratie	4 ore
Învățarea tehnicii aruncării mingii de oină: Priză – elan – aruncare – efort final	Explicatie si demonstratie	4 ore

#### **BIBLIOGRAFIE**

1. Ardelean, T., - Particularitățile dezvoltării calităților motrice în atletism, Ed. IEFS, București, 1990.
2. Bran, E.L., - Metodica predării exercițiilor de atletism, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1965.
3. Crăciun, M., Albu, P. – Atletism, Curs de bază, Ed. RISOPRINT, Cluj-Napoca, 2010
4. Nagy, A., Sabău, I., - Atletism – aruncări, Ed. Stadion, București, 1971.
5. Tatu, T., Sabău, I., Stănescu, I., - Atletism – tehnica probelor, Ed. ANEFS, București, 1994.

#### **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>		Evaluare scrisa	30 %
<b>10.5 Seminar/laborator</b>	Demonstrarea execuției tehnice a probelor atletice impuse și reproducerea cunoștințelor prin care studentul face dovada consolidării cunoștințelor acumulate prin studiu individual și informațiile preluate din curs.	Notare curentă	70%

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

Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile din cadrul lucrărilor practice/laborator).

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>	2
<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>	
<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>	Teren de baachet cu dotarile si dimensiunile corespunzatoare

### 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 și utilizarea corectă a principiilor practico-metodice privind însușirea componentelor fundamentale specifice jocului de baschet. Înțelegerea noțiunilor specifice disciplinei (denumiri elemente și procedee tehnice, acțiuni tactice individuale, elementare de echipă , colective de echipă - în atac și apărare, regulament).
<b>7.2 Obiectivele specifice</b>	Proiectarea și utilizarea metodologiei traselui de prevenire și corectare a greșelilor de tehnică și tactică în jocul de baschet. Formarea unei atitudini pozitive și responsabile privind procesul de învățare a jocului de baschet.

### 8. Conținuturi

<b>8.1 Curs</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
1. Bazele generale ale teoriei, metodici și practicii jocului de baschet.	Prelegere; Dialog interactiv	2 ore
2. Istoria jocului de baschet.	Prelegere; Dialog interactiv;	2 ore
3. Regulamentul jocului de baschet.	Prelegere; Dialog interactiv;	2 ore
4. Caracteristicile jocului de baschet.	Prelegere; Dialog interactiv;	2 ore
5. Metodica învățării tehnicii fără minge în jocul de baschet.	Prelegere; Dialog interactiv;	2 ore
6. Metodica învățării tehnicii jocului cu minge. Pasa.	Prelegere; Dialog interactiv;	2 ore
7. Metodica învățării tehnicii jocului cu minge. Driblingul, opririle, pivotarea și aruncările.	Prelegere; Dialog interactiv;	2 ore
8. Metodica învățării tehnicii jocului cu minge. Blocajul defensiv.	Prelegere; Dialog interactiv;	2 ore
9. Metodica învățării tehnicii jocului cu minge. Depășirile și marcajul.	Prelegere; Dialog interactiv;	2 ore
10. Metodica învățării tehnicii jocului cu minge. Tactica colectivă.	Prelegere; Dialog interactiv;	2 ore
11. Metodica învățării tehnicii jocului cu minge. Sisteme de atac și apărare.	Prelegere; Dialog interactiv;	2 ore
12. Jocuri pregătitoare pentru învățarea și perfecționarea jocului de baschet.	Prelegere; Dialog interactiv;	2 ore
13. Baschetul sport adaptat.	Prelegere; Dialog interactiv;	2 ore
14. Baschetul în școală	Prelegere; Dialog interactiv;	2 ore
<b>8.2 Seminar/laborator</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
1. Tehnica jocului cu minge - cu două mâini de la piept și deasupra capului	Demonstrația intuitivă Explicații și	2 ore



	demonstrații	
2. Tehnica jocului cu minge - de pe loc și din alergare, cu pământul	Demonstrația intuitivă Explicații și demonstrații	2 ore
3. Tehnica jocului cu minge - cu o mână oferită, de la umăr	Demonstrația intuitivă Explicații și demonstrații	2 ore
4. În atac: poziția fundamentală, alergarea specifică, schimbare de direcție. Piruete Tehnica jocului cu minge - prinderea, ținerea și pasarea mingii	Demonstrația intuitivă Explicații și demonstrații	2 ore
În apărare: poziția fundamentală, alergarea cu spatele, pas adăugat, joc de picioare și lucru de brațe	Demonstrația intuitivă Explicații și demonstrații	2 ore
6. Acțiuni tactice individuale în apărare: marcajul normal la jucătorul cu și fără minge; recuperarea defensivă	Demonstrația intuitivă Explicații și demonstrații	2 ore
7. Acțiuni tactice individuale în atac: demarcajul (pătrunderea), depășirea, recuperarea ofensivă	Demonstrația intuitivă Explicații și demonstrații	2 ore
8. Instruirea tehnică și tactică individuală: structuri de procedee tehnice pentru îmbunătățirea jocului fără minge în atac și a jocului apărătorului	Demonstrația intuitivă Explicații și demonstrații	2 ore
9. Instruirea tehnică și tactică individuală învățarea și perfecționarea jocului cu mingea - repetarea sub forma unor structuri de procedee a elementelor tehnice însușite în semestrul anterior	Demonstrația intuitivă Explicații și demonstrații	2 ore
10. Instruirea tehnică și tactică individuală pasa cu o mână în semicârlig, pasa din dribling și pasa din voleibalare în doi timpi și pivotarea prin pășire și prin întoarcere, protecția mingii	Demonstrația intuitivă Explicații și demonstrații	2 ore
11. Instruirea tehnică și tactică individuală dribling în diferite variante	Demonstrația intuitivă Explicații și demonstrații	2 ore
12. 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 intuitivă Explicații și demonstrații	2 ore
13. Instruirea tactică colectivă - învățarea și perfecționarea combinațiilor tactice: • în atac: "dă și du-te", încrucișare simplă, atacul în superioritate numerică (2x1, 3x2) • în apărare: "închiderea pătrunderii", "alunecarea", apărarea în inferioritate numerică (1x2, 2x3)	Demonstrația intuitivă Explicații și demonstrații	2 ore
14. învățarea contraatacului și apărării împotriva contraatacului cu pasă la vârf și cu intermediar	Demonstrația intuitivă Explicații și demonstrații	2 ore

#### **BIBLIOGRAFIE**

Hânsa, C. - "Învățarea jocului de baschet" Editura Fundației Universitare "Dunărea de Jos", Galați, 2003;  
Hânsa, C. Călin, L. - "Baschet-tehnică și tactică", Editura Fundației Universității "Dunărea de Jos", Galați,



2004;

Moanță, A- "Baschet-metodică", Editura Alpha, 2005;

Predescu, T., Moanță, A- "Baschetul în școală-instruire și învățare" Editura Semne, București, 2001,

\*\*\*\*\* Regulamentul oficial al jocului de baschet ;

\*\*\*\*\* [www.frbaschet.ro](http://www.frbaschet.ro)

**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	Cunostinte teoretice	Evaluare scrisă	30 %
10.5 Seminar/laborator	Deprinderi și priceperi Specifice jocului de baschet	Probe practice	70 %

**10.6 Standard minim de performanță**

- 2 verificări practice pe parcursul celor 14 ore de LP, prin predare la clasele speciale cu teme stabilite de profesorii titulari;

- 2 referate realizate și susținute în cadrul orelor practice, 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

Semnătura directorului de departament

25.11.2019



# 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>	2
<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>	
<b>4.2 de competențe</b>	

## 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>	Teren de fotbal cu dotari corespunzatoare activitatilor de joc

## 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 jocului de fotbal (învățarea elementelor și procedeele tehnice, învățarea elementelor tactice în apărare și atac, învățarea regulamentului de joc.
<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.

### 8. Conținuturi

<b>8.1 Curs</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
.Tehnica- definiție. Tehnica și factorii de joc. Profilul tehnic individual.	Discuție interactivă, explicația	4 ore
Deprindere tehnică și capacitate tehnică	Discuție interactivă explicația	4 ore
Elemente tehnice și procedee tehnice. Biomecanică.	Discuție interactivă explicația	4 ore
Tactica- definiție. Principii tactice.	Discuție interactivă explicația	4 ore
Relațiile tactice de colaborare în atac și în apărare.	Discuție interactivă explicația	4 ore
Relațiile tactice de adversitate în atac și în apărare	Discuție interactivă explicația	4 ore
Sistemul de joc. Forme de apărare și atac	Discuție interactivă explicația	4 ore
<b>8.2 Seminar/laborator</b>		<b>Observații</b>
Cerințele disciplinei. Probe inițiale de control. Joc bilateral de control.	Explicație, demonstrație și joc	4 ore
Consolidarea elementelor și procedeele tehnice învățate prin structuri de exerciții.;	Explicație, demonstrație și joc	4 ore
Consolidarea jocului de mini - fotbal (6x6) și învățarea acțiunii tehnicotactice de marcaj / demarcaj;	Explicație, demonstrație și joc	4 ore
Combinăția tactică	Explicație, demonstrație și joc	4 ore
Consolidarea și organizarea jocului de fotbal în sală (futsal 5 x 5);	Explicație, demonstrație și joc	4 ore
Consolidarea și organizarea jocului de fotbal pe ½ teren (9 x 9).	Explicație, demonstrație și joc	4 ore
Joc bilateral.	Explicație, demonstrație și joc	4 ore

### BIBLIOGRAFIE

BRÎNDESCU SORIN, Jocul de Fotbal, Editura Mirton, Timișoara, 2012;  
BRÎNDESCU SORIN, Exerciții de fotbal, Editura de Vest, Timișoara, 2013;  
IONESCU V. ION Football, Editura Helicon, Timișoara, 1995;





IONESCU V. ION, SORIN BRÎNDESCU, Fotbalul Școlar, Tipografia Universității, Timișoara.1999;  
 IONESCU V. ION, SORIN BRÎNDESCU, Fotbal- Exerciții, Tipografia Universității, Timișoara, 2000;  
 F.R.F., ȘCOALA FEDERALĂ DE ANTRENORI, Cunoașterea problemelor de pregătire a copiilor și juniorilor. Practica efectivă de conducere a lecției de antrenament, F.R.F., 2002.

**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>	Notele acordate pentru temele de casă, referate, eseuri, traduceri, studii de caz	Examen scris	30 %
<b>10.5 Seminar/laborator</b>	Media notelor acordate la lucrări practice Nota acordată pentru frecvența și conduita la activități	Evaluare practica	70%

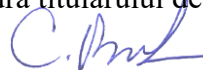
**10.6 Standard minim de performanță**

- îndeplinirea cerințelor minimale privind trecerea probelor și normelor de control;
- îndeplinirea cerințelor privind referatele/temele pentru acasă;
- cunoștințe minime de specialitate la examinarea orală sau/și scrisă.

Data completării  
18.11.2019

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar



Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

25.11.2019




# 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>	2
<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>	
<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>	Bazin de inot dotat cu materiale ajutătoare: plute, flotoare, gantere, etc

## 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 de abilitați, capacități și competențe pe direcția ameliorării somato-funcționale și motrice a organismului uman, prin intermediul unor intervenții specifice
<b>7.2 Obiectivele specifice</b>	Să fie capabil să analizeze interdisciplinar diferitele forme de manifestare ale capacității motrice umane; Să fie capabil să se exprime motric la un nivel → compatibil cu cerințele profesionale ulterioare și să utilizeze conștient parametrii de mișcare și efort realizați; Să fie capabil să coreleze diversitatea cunoștințelor → dobândite pe parcursul studiilor și să le aplice cu succes în practică;

### 8. Conținuturi

<b>8.1 Curs</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
Istoricul apariției înotului	Prelegerea	3 ore
Înotul în România	Prelegerea	3 ore
Ramurile natației	Prelegerea	3 ore
Probele înotului sportiv	Prelegerea	3 ore
Bazinele de îno	Prelegerea	3 ore
Organele de conducere ale natației	Prelegerea	3 ore
Importanța și rolul portanței hidrostatice în menținerea corpului la suprafața apei	Prelegerea	3 ore
Respirația înotătorului	Prelegerea	3 ore
<b>8.2 Seminar/laborator</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
Alunecarea și alunecarea (forme, descriere, greșeli)	Explicatie, demonstratie	4 ore
Respirația înotătorului	Explicatie, demonstratie	4 ore
Coordonarea mișcărilor de brațe, picioare și respirație în procedeul craul	Explicatie, demonstratie	4 ore
Coordonarea mișcărilor de brațe, picioare și respirație în procedeul bras	Explicatie, demonstratie	4 ore
Coordonarea mișcărilor de brațe, picioare și respirație în procedeul spate	Explicatie, demonstratie	4 ore
Elementele principale ale startului și descrierea tehnică a lor	Explicatie, demonstratie	4 ore
Amendamentele principale ale regulament legate de cursa înotătorului în timpul competiției	Explicatie, demonstratie	4 ore
<b>BIBLIOGRAFIE</b>		

### 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			30 %
10.5 Seminar/laborator	Participare activa in cadrul lectiilor de practica Insusirea procedeeleor de inot la nivel de incepatori	Evaluare practica	70%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b> 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

<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 Ardelean Petru</b>
<b>2.4 Anul de studiu</b>	2
<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>	
<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>	Sală de judo dotată cu tatami și costume de judo

## 6. Competențe specifice acumulate

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



<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>	Familiarizarea cu terminologia specifică judoului.
<b>7.2 Obiectivele specifice</b>	Formarea deprinderilor și cunoștințelor de practicare a judoului. Înșușirea cunoștințelor elementare despre regulamentul competițiilor de judo.

### 8. Conținuturi

<b>8.1 Curs</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
Prezentare generală a disciplinelor de combat	Prelegere, Suporturi video	3 ore
Tendențe de evoluție ale disciplinei combat	Prelegere, Suporturi video	3 ore
Bazele tehnice ale exercițiilor Trăsăturile exercițiilor specifice disciplinelor de combat.	Prelegere, Suporturi video	3 ore
Aspecte specifice privind învățarea motrică	Prelegere, Suporturi video	3 ore
Metodica învățării elementelor de bază.	Prelegere, Suporturi video	4 ore
Particularitățile pregătirii în disciplinele de combat	Prelegere, Suporturi video	4 ore
Tehnici de reanimare și refacere, specifice disciplinelor din combat.	Prelegere, Suporturi video	4 ore
.Evaluarea pregătirii. Particularități privind organizarea concursului în disciplinele de combat.	Prelegere, Suporturi video	4 ore
<b>8.2 Seminar/laborator</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
Formarea abilităților necesare demonstrării la un nivel optim a elementelor specifice în disciplinele de combat: Optimizarea nivelului de pregătire fizică generală și specifică	Explicatie, demonstrație, exerciții	6 ore
Pregătire practico – metodică: o Înșușirea cunoștințelor necesare pregătirii: metode și mijloace privind realizarea complexelor de încălzire și a programelor de pregătire fizică generală; o Înșușirea cunoștințelor necesare acomodării cu aparatele specifice; Înșușirea cunoștințelor necesare privind asigurarea partenerului și autoasigurarea	Explicatie, demonstrație, exerciții	5 ore
Ridicarea măiestriei sportive individuale: o Ameliorarea nivelului de pregătire fizică specifică; o Perfecționarea structurilor tehnice specifice; o Perfecționarea procedeelelor specifice	Explicatie, demonstrație, exerciții	6 ore
Pregătire practico – metodică: o Înșușirea cunoștințelor necesare realizării și predării algoritmilor elementelor de bază specifice diferitelor discipline de combat; o Înșușirea tehnicilor de acordare a asigurării și a primului ajutor în învățarea elementelor tehnice specifice; o Înșușirea unor noțiuni elementare privind arbitrajul în	Explicatie, demonstrație, exerciții	6 ore



diferite discipline de combat.		
Învățarea și perfecționarea elementelor de bază (kihon, pe ambele părți): o salut; forme specifice fiecărui stil sportiv; o poziții specifice (dachi waza); o puncte vitale (kyusho); o armele naturale; o deplasări- shintai waza; o distanțe de luptă (maai); o respirația (kokyu); o atacuri prin lovire: cu brațele (ate waza) și picioarele (geri waza);	Explicatie, demonstrație, exerciții	5 ore

### BIBLIOGRAFIE

- Bocioacă L., Hantău I.,-Judo, curs de baza.Edit.ANEFS, Bucuresti 1999
- Bocioacă L., - Puterea în judo. Edit Bren, 2001
- Bocioacă L., - Judo- antrenament și competiție. Edit. Morosan, 2007
- Deliu, D.,- Curs practico metodic de autoapărare fizică, ANEFS, 1999.
- Deliu D. -Cursuri teoretico -metodice pentru studenții cu specializare în artele marțiale sportive, Editura ANEFS, București, 2003;
- Deliu D.,- Caietul antrenorului de arte marțiale, Editura Bren, București, 2005;

### 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>	- scrisă (S): lucrare scrisă; chestionar; grilă; test	Examen	30 %
<b>10.5 Seminar/laborator</b>	practică (P): aplicații; referat; portofoliu, proiect	Cv	70%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b> Minim nota 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