

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	DOPING ȘI NUTRIȚIE ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ
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	2
2.5 Semestrul	2
2.6 Tipul de evaluare	Examen
2.7 Regimul disciplinei	Obligatorie
2.8 Codul disciplinei	BmBA4009

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	Nu este cazul
4.2 de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<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> <p>CP5 Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii, în context general de pregătire specifică, pe ramură de sport</p>
--------------------------------	---



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 își propune delimitarea termenilor de nutraceutice, alimente funcționale și suplimente alimentare din bagajul unui nutriționist
7.2 Obiectivele specifice	Explicarea rolului alimentelor funcționale în menținerea sănătății și în prevenirea bolilor acute sau cronice. Identificarea ingredientelor, aditivilor și alimentelor problemă din diverse perioade critice ale ciclului vieții. Înțelegerea limbajului, metodologiei și problematicii specifice cercetării nutriționale la nivel molecular și funcțional.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Alimentația sportivului în colectivitate.	Prelegerea, expunerea	4ore
Nutriția adolescentului în comunitatea sportiva	Prelegerea, expunerea	2 ore
Serviciile alimentare și dietele din clinicile medicale și spitale. Norme igienico-sanitare spitalicești.	Prelegerea, expunerea	4 ore
Alimentația și medicamentele, bioritmul fiziologic al organismului.	Prelegerea, expunerea	4 ore
Evaluarea stării de nutriție și clinice a sportivului consiliat.	Prelegerea, expunerea	2 ore
.Programe de monitorizare și planuri strategice ce intervin în sport	Prelegerea, expunerea	4 ore
Prebioticele: Definiții și clasificare. Alimente prebiotice. Noțiuni de calitate.	Prelegerea, expunerea	4 ore
Legislație comunitară de sănătate publică.	Prelegerea, expunerea	4 ore
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Metodologia evaluării stării nutriționale, clinice și de laborator a sportivului.	Demonstratie, explicatie	8 ore
Stabilirea rației calorice și meniului corespunzător unei colectivități instituționalizate și evaluarea stării de nutriție la sportivi	De Demonstratie, explicatie	10 ore
.Metodologia evaluării dezvoltării fizice, neuropsihice și nutriționale a copilului și adolescentului.	Demonstratie,explicatie	10 ore

BIBLIOGRAFIE

1. Tarcea M, Ruta F, Rus V. et al - Alimentatia in colectivitati, Edit. University Press Tg. Mures, 2017.
2. Negrișanu G. - Tratat de nutriție, Ed. Brumar, Timișoara, 2005, ISBN:973-602-107-6.
3. Mincu I. - Alimentația dietetică a omului sănătos și a omului bolnav, Ed. Enciclopedică, București, 2007, ISBN 978-973-45-0539-5.
4. Sari E, Sharlin J. - Life cycle - Nutrition and evidence based approach, Edit. Elsevier, 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		Evaluare scrisă prin test grilă cu complement simplu și multiplu	30 %
10.5 Seminar/laborator		Evaluare scrisă prin completarea unui studiu de caz	70%
10.6 Standard minim de performanță - etapele de monitorizare și evaluare a programelor intervenționale în comunitate - cunoașterea metodelor de investigare a statusului nutrițional în corelație cu dezvoltarea fizică a sportivului			

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	COMPETIȚIA SPORTIVĂ ÎN MASS MEDIA
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	2
2.5 Semestrul	2
2.6 Tipul de evaluare	Examen
2.7 Regimul disciplinei	Obligatorie
2.8 Codul disciplinei	BmBA4O10

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					80
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					2
Alte activități...					-
3.7 Total ore studiu individual					122
3.9 Total ore pe semestru					28
3.10 Numărul de credite					6

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Nu este cazul
4.2 de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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	CT1 Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire, în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională
--------------------------------	--

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Oferă studenților instrumentele conceptuale necesare înțelegerii poziției și rolului sistemului mass media în lumea modernă.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> - diversității teoriilor și conceptelor utilizate pentru explicarea diferitelor aspecte ale funcționării sistemului mass media; - responsabilității sociale a jurnaliștilor și specialiștilor în comunicare în fața interogațiilor etice cu care se confruntă profesioniștii mass media în munca lor cotidiană; - varietății formelor moderne ale mass mediei, în contextul transformărilor rapide ale tehnologiilor și ale modalităților de utilizare a acestora

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Introducere : Prezentarea cursului și a bibliografiei, precizarea exigențelor de evaluare, plasarea cursului în contextul Planului de învățământ al facultății.	Prelegerea, expunerea	2 ore
Structura instituțiilor mass media. Modalități de organizare în instituțiile de presă. Tipuri de clasificare a publicațiilor și a posturilor de radio și televiziune.	Prelegerea, expunerea	3 ore
.Mass media si sfera publica. De la agora antica la spatiul public modern. Exercitiul democratic, informarea si circulatia libera a ideilor. Presa - "un caine de paza" si o "a patra putere".	Prelegerea, expunerea	3 ore
Efectele mesajelor mass-media. Modelele efectelor totale : teoria "glontului magic" , teoria "hegemonica" , teoria "spiralei tacerii". Modelele efectelor limitate: teoria "fluxului in doi pasi", teoria "cultivarii", teoria "agendei	Prelegerea, expunerea	3 ore
Consumul mesajelor mass media. Cand, unde si cum sunt receptate mesajele mass media. Receptorul activ, constructia si negocierea semnificatiilor. Modelul "uses and gratification", studiile culturale, etnografia receptarii.	Prelegerea, expunerea	3 ore
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Mass media si schimbarea sociala. Rolul comunicarii mediatice in procesele de difuzare, inovatie si tranzitie.	Demonstratie, explicatie	2 ore
Diverse teorii contemporane referitoare la impactul presei in "dezvoltarea" societatilor.	Demonstratie, explicatie	3 ore
Politicul și mass media. Comunicarea politică și marketingul politic. Publicitatea politică.	Demonstratie, explicatie	3 ore
Mass media si campaniile electorale.	Demonstratie, explicatie	3 ore
Prezentarea celor mai cunoscute institutii mass media din lume și din România.	Demonstratie, explicatie	3 ore

BIBLIOGRAFIE

Beciu Camelia, Sociologia comunicarii si a spațiului public, Iasi, Polirom
 Bertrand C-J (coord), Introducere in presa scrisa si vorbita, Iasi, Polirom, 2001
 Flichy, P., O istorie a comunicarii moderne, Iasi, Polirom, 1998
 Keane, J., Mass media si democrația, Bucuresti, Humanitas
 Miege, B Societatea cucerita de comunicare, Polirom, Iasi, 2000
 Pailliar I (ed), Spațiul public și comunicarea, Iași, Polirom, 2002
 Rieffel, R Sociologia mass media, Iasi, Polirom, 2008, cap. Mass media, opinia publica si spatiul public



Severin, W.J., Tankard, J.W, Perspective asupra teoriilor comunicarii, Iasi, Polirom, 2004
Zeliezer, Barbie, Despre jurnalism la modul serios, Iasi, Polirom, 2007

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 conceptelor de bază pentru înțelegerea funcționării sistemului mass media	Evaluare orala	50 %
10.5 Seminar/laborator	Progresele studentului de asimilare a materiei pe parcursul unui întreg an de studiu Gradul de implicare în dezbaterile din seminare	Evaluare scrisa	50 %

10.6 Standard minim de performanță

Capacitatea de a defini fenomenele cu ajutorul conceptelor de bază

Capacitatea de a identifica fenomenele din mass media care corespund, exemplifica, modelele teoretice studiate

Capacitatea de a comunica în mod clar și corect ideile

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	METODE DE EVALUARE A CAPACITĂȚII DE PERFORMANȚĂ
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	2
2.5 Semestrul	2
2.6 Tipul de evaluare	Examen
2.7 Regimul disciplinei	Obligatorie
2.8 Codul disciplinei	BmBA4O11

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					90
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platforme electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
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	Nu este cazul
4.2 de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<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> <p>CP5 Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii, în context general de pregătire specifică, pe ramură de sport</p>
--------------------------------	---



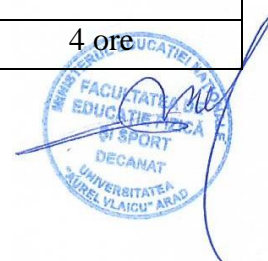
Competențe transversale	CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/de pregătire/competiție CT3 Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect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

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

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

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Noțiuni fundamentale, delimitări conceptuale privind capacitatea motrică și capacitatea de performanță a organismului uman	Prelegerea, expunerea	2 ore
Efortul de antrenament sportiv: definiție, tipuri principale de efort, parametrii efortului și dinamica lor în procesul de pregătire	Prelegerea, expunerea	2 ore
Calitățile motrice și metodica dezvoltării acestora – principii generale	Prelegerea, expunerea	2 ore
Forța musculară: definiție, forme de manifestare, factorii care o condiționează, metode și mijloace de dezvoltare	Prelegerea, expunerea	4 ore
Viteza, calitate motrică de bază: definiție, forme de manifestare, factorii care o condiționează, metode și mijloace de dezvoltare	Prelegerea, expunerea	4 ore
Rezistența, calitate motrică de bază: definiție, forme de manifestare, factorii care o condiționează, metode și mijloace de dezvoltare	Prelegerea, expunerea	4 ore
Aptitudinile coordinative: delimitări conceptuale, componente, factorii care le condiționează, metode și mijloace de optimizare a capacității de coordonare	Prelegerea, expunerea	2 ore
Odihna, oboseala și restabilirea. Orientarea efortului și adaptarea la efort	Prelegerea, expunerea	4 ore
Aplicarea practică a teoriei modelelor în creșterea capacității de efort. Noțiuni de raționalizare și standardizare a pregătirii	Prelegerea, expunerea	4 ore
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Metode de evaluare a solicitării de efort	Demonstratie, explicatie	4 ore
Aplicarea practică a teoriei modelelor în antrenamentul sportiv	Demonstratie, explicatie	4 ore
Tehnologia programării mijloacelor pentru optimizarea calității motrice	Demonstratie, explicatie	4 ore
Factorii (componentele) pregătirii sportive de specialitate	Demonstratie, explicatie	4 ore
Adaptarea organismului la efort. Odihna, oboseala și restabilirea	Demonstratie, explicatie	4 ore
Particularitățile pregătirii sportive la copii și juniori	Demonstratie, explicatie	4 ore



Forma sportivă și capacitatea de performanță	Demonstratie, explicatie	4 ore
--	--------------------------	-------

BIBLIOGRAFIE

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

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

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs		Evaluare scrisa	50 %
10.5 Seminar/laborator	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare Participare activă la activitățile specifice	Notare curentă	50 %

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 de seminar).

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

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

18.11.2019

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	2
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	Sala gimnastica cu dotarile corespunzatoare

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<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>
--------------------------------	---



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 și lucrările practice urmăresc familiarizarea studenților cu principalele concepte, categorii ale instruirii. Atât în expuneri, cât și în dialogul cu studenții se va pune accentul pe înțelegerea mecanismelor de predare, se va insista asupra subiectelor privind predarea- învățarea- evaluarea
7.2 Obiectivele specifice	Realizarea de conexiuni între elementele procesului didactic Cunoasterea, explicarea și utilizarea corectă a termenii specifici gimnasticii artistice și ritmice Capacitatea de a transpune în practică cunoștințele dobândite în cadrul cursului

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Gimnastica artistica - obiectivele gimnasticii, caracteristicile gimnasticii, mijloacele gimnasticii, ramurile gimnasticii	Prelegere	3 ore
Consideratii generale asupra gimnasticii acrobatice tehnica elementelor acrobatice statice de mobilitate	Prelegere	3 ore
Formarea deprinderilor motrice Etapele formarii deprinderilor motrice Principiile didactice aplicate in gimnastica	Prelegere	3 ore
Tehnica elementelor statice de forta si echilibru	Prelegere	3 ore
Tehnica elementelor acrobatice dinamice	Prelegere	3 ore
Tehnica elementelor acrobatice dinamice	Prelegere	3 ore
Bazele tehnice ale sariturilor cu sprijin	Prelegere	3 ore
Baza materială necesară desfășurării activităților de gimnastica artistica	Prelegere	3 ore
8.2 Seminar/laborator		Observații
Prezentarea cerințelor pentru promovare. Tehnica elementelor statice - cumpăna; stând pe omoplați etc.	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	2 ore
Gimnastica acrobatica elemente statice Cumpana Sfoara sagitala Sfoara longitudinal (drept, stang) Podul de jos	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	2 ore
Gimnastica acrobatica Stand pe cap Stand pe maini	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	2 ore
Gimnastica acrobatica – elemente dinamice Rasturnari laterale	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	2 ore
Gimnastica acrobatica. Rasturanari inainte Rasturnari inapoi	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	2 ore
Realizarea unor complexe de exercitii de elemente acrobatice dinamice	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	4 ore
Realizarea unor complexe de exercitii de elemente acrobatice statice	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	2 ore
Notiuni de insusire a bezelor generale ale sariturilor Aterizare elanul	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	4 ore
Notiuni de insusire a bezelor generale ale sariturilor Pasul sarit Bataia pe trambulina	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	2 ore



Notiuni de însușire a sariturilor cu sprijin	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	2 ore
Probe de verificare practica	Explicații însoțite de demonstrații, exersarea	4 ore

BIBLIOGRAFIE

- Chera- Ferrario Bianca, (2007), Gimnastica artistic – Note de curs – elemente de acrobatic, sarituri, elemente de gimnastica artistic, editura Crepuscul Ploiesti
2. Dobrescu Tatiana, Gimnastica - bazele teoretice si metodice, Ed. Pim, Iasi, 2007
3. Grigore Vasilica - Gimnastica Manual pentru cursul de baza, Ed. Bren , Bucuresti , 2003
4. Grosu Emilia, Bujor Cucu, Nut Ramona, Negru Nicolae – Gimnastica Educativa de Baza, Acrobatica si Sarituri la aparate, Ed. G.M.I., Cluj Napoca ,2006
5. Grosu Emilia Florina, Groza Gogean Gina, (2015), Gimnastica acrobatica si sarituri, editura G.M.I. Cluj-Napoca
6. Gonczi Raicu Maria, Nicolin Maria – Gimnastica , Ed. Mirton, Timisoara, 2002
7. Vieru Nicolae – Manual de Gimnastica Sportiva, Ed. Driada, Bucuresti, 1997
8. Janos Fekete – Gimnastica de Baza, Acrobatica si Sarituri, Ed.Libriarii Crican, Oradea, 1996

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 specifice disciplinei	Examen scris	30 %
10.5 Seminar/laborator	Participare activă în cadrul lecțiilor practice	Evaluare practică	70%
10.6 Standard minim de performanță Minim nota 5			

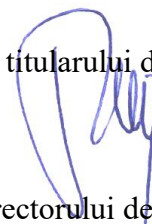
Data completării

18.11.2019

Semnătura titularului de curs



Semnătura titularului de seminar



Data avizării în departament

25.11.2019

Semnătura directorului de departament




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	2
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	Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Pista 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	Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice ale probelor de atletism , precum și a principalelor noțiuni de regulament
7.2 Obiectivele specifice	Cunoașterea și însușirea procedeelor tehnice fundamentale. Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară. Dezvoltarea capacității studenților cu deprinderi practico-metodice aplicabile în lecția de educație fizică și sport, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber. Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în lecția de educație fizică și sport

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Insusirea tehnicii alergarii de viteza	Curs interactiv	4 ore
Insusirea tehnicii alergarii de semifond si cros	Curs interactiv	4 ore
Insusirea tehnicii alergarii de stafeta	Curs interactiv	4 ore
Insusirea tehnicii alergarii de garduri	Curs interactiv	4 ore
Insusirea tehnicii sariturii in lungime: cu ghemuire, cu extensie, cu 1 ½ pasi in aer	Curs interactiv	4 ore
Insusirea tehnicii sariturii in inaltime cu pasire, si cu rasturnare dorsala	Curs interactiv	4 ore
Insusirea tehnicii aruncarii: mingii de oina, aruncarea greutatii	Curs interactiv	4 ore
8.2 Seminar/laborator		Observații
Sucesiuni de exercitii pt invatarea tehnicii alergarii de viteza	Explicație, demonstrație, repetare	3 ore
Sucesiuni de exercitii pt invatarea tehnicii alergarii de semifond	Explicație, demonstrație, repetare	3 ore
Sucesiuni de exercitii pt invatarea tehnicii alergarii de cros	Explicație, demonstrație, repetare	3 ore
Sucesiuni de exercitii pt invatarea tehnicii alergarii de stafete	Explicație, demonstrație, repetare	3 ore
Sucesiuni de exercitii pt invatarea tehnicii alergarii de stafete	Explicație, demonstrație, repetare	5 ore
Sucesiuni de exercitii pt invatarea tehnicii sariturii in lungime: cu ghemuire, cu extensie, cu 1 pas si ½ in aer	Explicație, demonstrație, repetare	5 ore
Sucesiuni de exercitii pt invatarea tehnicii sariturii in inaltime cu: pasire, cu rasturnare dorsala	Explicație, demonstrație, repetare	5 ore
Sucesiuni de exercitii pt invatarea tehnicii aruncarii: mingii de oina, greutatii.	Explicație, demonstrație, repetare	5 ore

BIBLIOGRAFIE

Barbu, C., Stoica, M.- Atletism. Metodica predării exercițiilor de atletism în școală. Editura Printech, București, 2000 2.



Dragomir, M. Albina A.- Atletismul în Școală, Editura Universitaria, Craiova, 2006
 Trifea, C. – Atletism, Editura DARECO, București, 2002
 Regulamentul concursului de atletism- F.R.A., București, 2002-2003
 Stoica, M.- Atletism. Curs pentru studenții anului I, Editura ANEFS, București, 2007
 Stoica, M.- Atletism-mijloc asociat al kinetoterapiei, Editura Bren, București, 2005
 Stoica, M.- Capacitățile motrice în atletism, Editura Printech, București, 2000
 Costel Belizna, Suport de curs- Bazele generale ale atletismului, Seria Didactica, Alba Iulia 2014

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

Disciplina raspunde prin continuturi, cerintelor comunității epistemice, asociațiilor profesionale și a anajatorilor din domeniul programului, aspect dovedit prin fisa disciplinei

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	aplicații; referat; portofoliu, proiect - nota pentru activități aplicative	Colocviu	70%
10.6 Standard minim de performanță Minim nota 5			

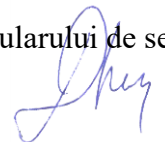
Data completării

18.11.2019

Semnătura titularului de curs



Semnătura titularului de seminar



Data avizării în departament

25.11.2019

Semnătura directorului de departament




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	2
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 cu videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Teren de baschet

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	Formarea unei atitudini pozitive și responsabile privind procesul de învățare a jocului de baschet. Dezvoltarea interesului pentru practicarea jocului de baschet în activitatea independentă. Implicarea în activitățile de formare, organizare și conducere a echipelor reprezentative școlare.
7.2 Obiectivele specifice	Cunoașterea și utilizarea corectă a principiilor practico-metodice privind însușirea componentelor fundamentale specifice jocului de baschet.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Date de referință în evoluția jocului de baschet	Prelegere	3 ore
Probleme generale privind teoria și metodica jocului de baschet	Prelegere	3 ore
Tehnica jocului.	Prelegere	3 ore
Aspecte metodice privind inițierea-învățarea	Prelegere	3 ore
Consolidarea-prevenirea și corectarea greșelilor de tehnică din jocul de baschet.	Prelegere	3 ore
Tactica jocului.	Prelegere	3 ore
Baschetul în școală.	Prelegere	5 ore
Regulamentul jocului de baschet.	Prelegere	5 ore
8.2 Seminar/laborator		Observații
Tehnica jocului-elemente și procedee tehnice de bază (cu minge și fără minge.	Explicatie demonstratie	4 ore
Traseu metodic inițiere- învățare-consolidare-prevenire-corectare a greșelilor de tehnică	Explicatie demonstratie	4 ore
Tactica jocului-noțiuni de bază	Explicatie demonstratie	4 ore
Acțiuni tactice de atac și apărare individuale, colective elementare și colective de echipă	Explicatie demonstratie	4 ore
Noțiuni de regulament și metodica arbitrajului.	Explicatie demonstratie	6 ore
Lecții de integrare didactică	Explicatie demonstratie	6 ore

BIBLIOGRAFIE

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 Seminar/laborator	Activitate specifică de pregătire pt. seminar	Nota acordată pentru frecvența și conduita la activități Media notelor acordate la seminar / lucrări practice	70 %
10.6 Standard minim de performanță Progresul individual, frecvența lucrărilor practice și atitudinea față de disciplină Insușirea parțială a programei din punct de vedere metodic, teoretic și 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

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	2
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	
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	

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	Capacitatea de a transpune în practică cunoștințele dobândite în cadrul cursurilor Înșușirea și aplicarea următoarelor problematici: Conținutul și metodică antrenamentului sportiv în jocul de fotbal la copii și juniori, grupa 6-10 ani Conținutul și metodică antrenamentului sportiv în jocul de fotbal la copii și juniori, grupa 10-12 ani; Regulament, arbitraj, organizare
7.2 Obiectivele specifice	Jocul de fotbal la nivel de copii și juniori; Legile jocului de fotbal

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Programarea și planificarea procesului de pregătire Mijloace de investigare și apreciere în timpul jocului–	Prelegere interactiva	3 ore
Modelul jocului actual și variantele sale	Prelegere interactiva	3 ore
Obiectivele procesului de pregătire Concepția de joc	Prelegere interactiva	3 ore
Modelul jucătorului Probe și norme de control Indicații metodice privind instruire	Prelegere interactiva	3 ore
Concepția de joc. Dinamica jocului Concepția de antrenament	Prelegere interactiva	3 ore
Periodizarea și etapizarea procesului de pregătire (obiective, sarcini, conținut, mijloace, indicații metodice) într-un an competițional.	Prelegere interactiva	3 ore
Dinamica efortului în raport cu perioada, etapa de pregătire, ciclurile săptămânale și lecția de antrenament (graficul anual și pe etape)	Prelegere interactiva	5 ore
Structura generală a unui ciclu săptămânal de antrenament, în diferite perioade de pregătire (conținut și mijloace) Modelul orientativ privind conținutul și cuantificarea mijloacelor specifice, într-un ciclu– săptămânal din perioada competițională Indicații metodice pentru realizarea obiectivelor și sarcinilor, într-un ciclu săptămânal în– perioada competițională	Prelegere interactiva	5 ore
8.2 Seminar/laborator		Observații
Mijloace specifice pentru dezvoltarea calităților motrice prin mijloace tehnico-tactice. Joc bilateral	Explicatie, demonstratie	3 ore
Variante de acționare pe grupe mici, în situații de 2:1 pe principiul „Dă și du-te” pe spațiul liber și la finalizare Structuri de exerciții pentru învățarea și îmbunătățirea tacticii de joc Joc bilateral	Explicatie demonstratie	3 ore
Mijloace cu conținut tehnico-tactic pentru acțiunile individuale și colective de joc în atac. Joc bilateral	Explicatie demonstratie	3 ore
Grupa 14-16 ani Structuri de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice Joc bilateral	Explicatie demonstratie	3 ore
Structuri de exerciții pentru învățarea și perfecționarea tehnicii Jocuri pentru îmbunătățirea circulației mingii pe	Explicatie demonstratie	3 ore



grupe funcționale Joc bilateral		
Mijloace standardizate pentru formarea relațiilor în cadrul grupelor funcționale cu conținut tehnico-tactic în apărare Joc bilateral	Explicatie demonstratie	3 ore
Cerințe și reguli de bază în atac și în apăra în cele trei zone de joc ale terenului în atac și în apărare Joc bilateral	Explicatie demonstratie	3 ore
Lecție de evaluare. Probe și norme: Aplicarea în jocul bilateral al regulilor tactice specifice în cele trei zone ale terenului în- atac și apărare.	Explicatie demonstratie	3 ore
Aprecieri finale privind activitatea practico-metodică-	Explicatie demonstratie	4 ore

BIBLIOGRAFIE

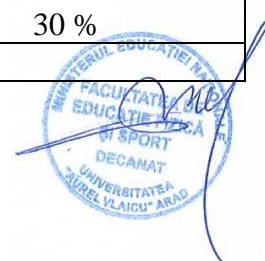
1. Demeter, A., Activitățile fiziologice ale educației fizice Școlare, Ed. Stadion, București, 1974
2. Drăgan, A., Refacerea organismului după efort, Ed. Sport-Turism, București, 1979
3. Drăgan, I. Și colaboratorii, Selecția metodic-biologică în sport, Ed. Sport-Turism, București, 1979.
4. Gârleanu, D., Lecții pentru dezvoltarea calităților motrice la fotbaliști, Ed. Sport-Turism, București, 1975.
5. Gârleanu, D., Tănăsescu, I., Poliatloane, pregătirea copiilor și juniorilor, Ed. Sport-Turism, București, 1981
6. Ionescu, V.I., Fotbal. Tehnica și tactica jocului, Ed. Helicon, Timișoara, 1995.
7. Motroc, I. , Fotbalul la copii și juniori, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1996
8. Neța, Gh., Jocul de fotbal în programele școlare, Ed. UBB, Cluj-Napoca, 1986
9. Neța, Gh., Îndrumător pentru disciplinele sportive, Ed. UBB, Cluj-Napoca, 1987
10. Neța, GH. , Bazele jocului de fotbal, Cluj-Napoca, Editura Risoprint, 2005
11. Niculescu, A., Ionescu, V.I., Fotbal. Metode și mijloace, Ed. Stadion, București, 1972
12. Radu, I. și colab., Psihologia Școlară, Editura UBB Cluj-Napoca, 1980
13. Raynovici, V., Metodica pregătirii tinerilor jucători, Ed. Stadion București, 1972

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		Evaluare scrisa	30 %
10.5	- activitatea la orele de		



Seminar/laborator	lucrări practice - promovarea normelor de control la lucrările practice	Evaluare practica	70%
--------------------------	---	-------------------	-----

10.6 Standard minim de performanță

Minim nota 5

Data completării

Semnătura titularului de curs

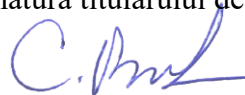
Semnătura titularului de seminar

18.11.2019

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

25.11.2019





FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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	2				
2.5 Semestrul	2				
2.6 Tipul de evaluare	Colocviu				
2.7 Regimul disciplinei	Opțională				
2.8 Codul disciplinei	BmBA3O05				

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	- Nu este cazul;
4.2 de competențe	- Sa stapaniasca limbajul minim de specialitate; - Sa cunoasca exercitii specifice lucrului pe uscat si in apa privind invatarea procedeeleor de inot; - Sa cunoasca efectele pe care le are apa asupra organismului;

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sala de curs cu minimum 60 de locuri; tabla, laptop si videoproiector;
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 inot, 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	<ul style="list-style-type: none"> - Dobândirea cunoștințelor și deprinderilor legate de tehnica și metodică înotului; - Dobândirea deprinderilor tehnice de practicare a înotului; - Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice; - Înotului sportiv, precum și a principalelor noțiuni de regulament; - Mărirea capacității de efort fizic și intelectual; - Dezvoltarea armonioasă a organismului; - Optimizarea stării de sănătate; - Prevenirea instalării deficiențelor fizice globale și segmentare, formarea și menținerea atitudinilor corecte ale corpului;
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> - Deprinderea de a înota în procedeele craul, spate și bras; - Deprinderea cu echilibrul și respirația specifică mediului acvatic; - Însușirea cunoștințelor specifice procedeele specifice înotului sportiv; - Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative; - Dezvoltarea capacității studenților cu deprinderi practico-metodice aplicabile în lecția de educație fizică și sport, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber; - Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în lecția de educație fizică și activități de timp liber.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Importanța practicării înotului. Influența apei asupra organismului	Prelegere participativă	2 ore
Influența practicării înotului asupra organismului	Prelegere participativă	2 ore
Învățarea tehnicii de înot sportiv	Prelegere participativă	2 ore
Elementele tehnice ale procedeele de înot	Prelegere participativă	2 ore
Legile plutirii și ale înaintării în apă	Prelegere participativă	2 ore
Portanța – teoria aerodinamică a portanței	Prelegere participativă	2 ore
Rolul direcției, înclinării și vitezei membrilor în înotul eficient	Prelegere participativă	2 ore
Pregătirea înotătorilor pe grupe de vârstă	Prelegere participativă	2 ore
Noțiunea de efort în înot, ansambluri implicate, metode și mijloace de antrenament folosite în pregătirea înotătorilor	Prelegere participativă	2 ore
Principiile de antrenament și pragul anaerob	Prelegere participativă	2 ore



Sistematizarea pregătirii pe zone de efort	Prelegere participativă	2 ore
Indicatorii pregătirii – rolul lor, determinarea valorilor	Prelegere participativă	2 ore
Pregătirea înotătorilor pe grupe de vârstă	Prelegere participativă	2 ore
Planificarea anuală a programelor de antrenament	Prelegere participativă	2 ore
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Consolidarea/perfectionarea respirației acvatice, plutirea și alunecarea	Demonstrația, exersarea	2 ore
Consolidarea/perfectionarea mișcării de picioare craul, spate	Demonstrația, exersarea	2 ore
Perfectionarea mișcării de picioare craul, spate	Demonstrația, exersarea	2 ore
Consolidarea/perfectionarea mișcării de brațe craul, spate	Demonstrația, exersarea	2 ore
Consolidarea/perfectionarea respirației laterale în procedeul craul	Demonstrația, exersarea	2 ore
Consolidarea/perfectionarea coordonării globale în procedeul craul, învățarea coordonării globale în procedeul spate	Demonstrația, exersarea	2 ore
Consolidarea/perfectionarea startului în procedeele craul, spate	Demonstrația, exersarea	2 ore
Învățarea întoarcerii simple în procedeele craul, spate	Demonstrația, exersarea	2 ore
Perfectionarea procedeelelor craul, spate	Demonstrația, exersarea	2 ore
Consolidarea/perfectionarea mișcării de picioare bras	Demonstrația, exersarea	2 ore
Consolidarea/perfectionarea coordonării între mișcarea de picioare bras și respirație	Demonstrația, exersarea	2 ore
Consolidarea/perfectionarea mișcării de brațe bras, învățarea coordonării mișcării de brațe cu respirația	Demonstrația, exersarea	2 ore
Consolidarea/perfectionarea coordonării globale în procedeul bras	Demonstrația, exersarea	2 ore
Consolidarea/perfectionarea startului în procedeul bras	Demonstrația, exersarea	2 ore

BIBLIOGRAFIE

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



10. Jivan I., Înot. Manual metodic, ANEFS, București, 2002
11. Maglischo E., Să înotăm chiar și mai repede, Universitatea de Stat, Arizona, 1993
12. Marinescu G., Copiii și performanța în înot, București, 1998
13. Mureșan E., Înot. Sinteză, Editura Fundației România de mâine, 2000
14. Olaru M., Înot, Editura Sport Turism, București, 1992
15. Penția D., Înotul activitate sanogenă, Editura Mirton, Timișoara, 1995
16. Penția D., Îndrumar metodic de înot, Editura Mirton, Timișoara, 1994
17. Penția D., Curs de înot, Litografia Universității de Vest, Timișoara, 1993
18. Thomas D., Înot. Trepte spre succes, Editura Teora, București, 1996
19. xxx, Cartea FRNPM 2009-2012, București, 2009

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

Prin conținuturile sale, disciplina are un pronunțat caracter pragmatic, contribuind la formarea specialiștilor în domeniul educației fizice și sportului, 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 procedeeleor de înot;	Examen scris	50 %
10.5 Seminar/laborator	- Execuția corectă a elementelor și procedeeleor tehnice pentru proba practică; - Cunoștințe teoretice legate de metodică predării înotului;	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 Ardelean Petru
2.4 Anul de studiu	2
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	
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<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>
--------------------------------	---



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	
7.2 Obiectivele specifice	

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Echipamentul, materialele și noțiuni de igienă în judo.	Prezentare orală + multimedia	4 ore
Mișcările de bază în judo (salutul, priza, poziția fundamentală, deplasările).	Prezentare orală + multimedia	4 ore
. Dezechilibrarea adversarului prin utilizarea rațională a forței	Prezentare orală + multimedia	4 ore
Procedee tehnice din lupta în picioare (1)	Prezentare orală + multimedia	4 ore
Procedee tehnice din lupta în picioare (2)	Prezentare orală + multimedia	4 ore
Procedee tehnice din lupta la sol	Prezentare orală + multimedia	4 ore
Clasificarea sportivă în judo.	Prezentare orală + multimedia	4 ore
8.2 Seminar/laborator		Observații
Sucesiunea metodică de învățare a dezechilibrării adversarului	Demonstrații	4 ore
Sucesiunea metodică de învățare a căderilor	Demonstrații	4 ore
Învățarea procedeelor de luptă în picioare-aruncarea peste Țold, secerarea mare, aruncarea peste umăr	Demonstrații	4 ore
Învățarea procedeelor de luptă în picioare-răsturnarea, aruncarea în cerc	Demonstrații	4 ore
Învățarea procedeelor de luptă la sol-immobilizările, fixările.	Demonstrații	4 ore
Învățarea procedeelor de luptă la sol-tehnica articulară, tehnica Ștrangulărilor.	Demonstrații	4 ore
Tehnici de pregătire fizică specifică luptătorilor	Demonstrații	4 ore

BIBLIOGRAFIE

- Hantău I., Manual de Judo, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2000.
- Țurcanu F., Teoria și practica în sporturi combat. Judo-Note de curs, University Press, 2013.
- Todea F., Jocuri de mișcare, Editura Fundației România de Mâine, București, 2002.
- Nicu A., Teoria și metodică antrenamentului sportiv, Editura Fundației România de Mâine, București, 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
10.4 Curs		Evaluare scrisă	30 %
10.5 Seminar/laborator	Prezența la lucrările practice va fi în conformitate cu Regulamentul didactic	Verificare practică a însușirii principalelor elemente și procedee tehnice	70%

10.6 Standard minim de performanță

- 1.Cunoașterea terminologiei specifice sporturilor de contact;
- 2.Demonstrarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice judoului;
- 3.Cunoașterea traseului metodic pentru învățarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice judoului.

Data completării

18.11.2019

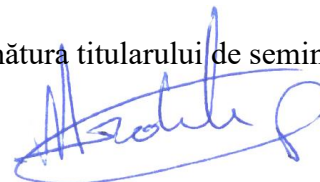
Data avizării în departament

25.11.2019

Semnătura titularului de curs



Semnătura titularului de seminar



Semnătura directorului de departament