



**MINISTERUL EDUCAȚIEI**  
**UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD**  
 310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR  
 Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070  
<http://www.uav.ro>; e-mail: rectorat@uav.ro  
 Operator de date cu caracter personal nr.2929

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre Program

1.1. Instituția de învățământ superior	<b>UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD</b>
1.2. Facultatea	<b>de Educație Fizică și Sport</b>
1.3. Departamentul	<b>Departamentul de Educație Fizică și Performanță Sportivă</b>
1.4. Domeniul de studii	<b>Știința Sportului și Educației Fizice</b>
1.5. Anul universitar	<b>2022-2023</b>
1.6. Ciclu de studii	<b>Master</b>
1.7. Specializarea / Programul de studii	<b>Sport și Performanță Motrică</b>
1.8. Forma de învățământ	<b>Învățământ cu frecvență (IF)</b>

### 2. Date despre Disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	<b>BmCA1001 Teoria și metodică antrenamentului sportiv</b>
2.2. Titular Plan învățământ	<b>doctor Andrei Vasile Liviu</b>
2.3. Asistent	<b>doctor Bulzan Claudiu Octavian</b>
2.4. Anul de studiu	<b>1</b>
2.5. Semestrul	<b>1</b>
2.6. Tipul de evaluare	<b>ES</b>
2.7. Regimul disciplinei	<b>Ob</b>

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	<b>4</b>
3.2. Ore de curs pe săptămână	<b>2</b>
3.3. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe săptămână	<b>2</b>
3.4. Total ore din planul de învățământ	<b>56</b>
3.5. Ore de curs pe semestru	<b>28</b>
3.6. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe semestru	<b>28</b>
Distribuția fondului de timp [Ore]	
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	<b>100</b>

3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
3.4.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	10
3.4.4. Tutoriat	10
3.4.5. Examinări	4
3.4.6. Alte activități ...	0
3.7. Total ore studiu individual	144
3.8. Total ore pe semestru	56
3.9. Numărul de credite	8

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

4.1. Precondiții de curriculum	<b>Teoria si Metodica Educatiei Fizice si sportului Metodologia Cercetarii Stiintifice Tehnici si Metodici in ramuri sportive</b>
4.2. Precondiții de competențe	<b>Excel</b>

**5. Condiții necesare** (acolo unde este cazul)

5.1. Condiții de desfășurare a cursului	<b>Sala cu minim 50 de locuri,calculator si videoproiector</b>
5.2. Condiții de desfășurare a seminarului	<b>Sala cu minim 50 de locuri,calculator si videoproiector</b>
5.3. Condiții de desfășurare a laboratorului	
5.4. Condiții de desfășurare a proiectului	

**6. Competențele specifice acumulate** (acolo unde este cazul)

6.1. Competențe profesionale	<b>CP3 Evaluarea creșterii si dezvoltarii fizice si a motricitatii potrivit cerintelor si modelelor specifice pe ramura de sport, CP4 Descrierea explicarea si demonstrarea continuturilor pe ramura de sport, CP5 Evaluarea proceselor,rezultatelor invatariisi atitudinii,in context general de pregatire specifica,pe ramura de sport, CT3 Autoevaluarea obiectiva a nevoii de formare in scopul insertiei si adaptabilitatii la cerintele pietei muncii,potrivit propriului proiect de dezvoltare personala.</b>
6.2. Competențe transversale	<b>CT2 Indeplinirea in conditii de eficienta si eficacitate a sarcinilor de lucru in procesul de CT2 Indeplinirea in conditii de eficienta si eficacitate a sarcinilor de lucru in procesul de</b>

**7. Obiectivele disciplinei** (acolo unde este cazul)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<b>Disciplina are menirea de a asigura cunoștințe teoretice despre antrenamentul în sport.</b>
7.2. Obiectivele specifice	<b>Să asigure și să consolideze cunoștințele despre sistemul sportului și despre organizarea și desfășurarea în bune condiții a competițiilor sportive.</b>

**8. Conținuturi** (acolo unde este cazul)

8.1 Conținut Curs	Metode de predare	Observații
-Notiuni fundamentale,delimitari conceptuale privind capacitatea motrica si capacitatea de performanta a organismului uman; -Efortul in antrenamrntul sportiv;definitie,tipuri de efort,,parametrii efortului si dinamica lor in procesul de pregatire; -Calitatile motrice si metodica dezvoltarii acestora;viteza,forta,rezistenta,indemanarea,mobilitatea; - Selectia in sport; -Aptitudinile coordinative;delimitari conceptuale,factori care le conditioneaza,metode si mijloace de optimizare acapacitatii de coordonare; - Principiile antrenamentului sportiv; - Planificarea,programarea si evidenta in antrenamentul sportivş -Factorii antrenamentului sportiv; -Relatia dintre capacitatea de efort,capacitatea motrica si forma sportiva; -Odihna,oboseala si revenirea dupa efort; -Aplicarea practica a teoriei modelelor in cresterea capacitatii de efort; -Notiuni de rationalizare si standartizare a oregatirii.	Prelegere interactiva,conversatie.	2-4 ore
<b>8.2 Bibliografie Curs</b>  <b>Andrei Vasile Liviu,'Teoria si metodica educatiei fizice si sportului',Editura Mirton,Timisoara,2010;</b> <b>Bompa O.Tudor,Teoria si metodologia antrenamentului sportiv,Editura Ex Ponto,Bucuresti,2001;</b> <b>Dragnea Adrian,Mate-Teodorescu Silvia,Teoria Sportului,Editura Sport-Turism,Bucuresti,2002;</b> <b>Gheorghe Daniel,Teoria antrenamentului sportiv,Editura Fundatiei Romania de Maine,Bucuresti 2005.</b>		
8.3 Conținut Seminar	Metode de predare	Observații
1. Metode de evaluare a solicitării de efort 2. Aplicarea practică a teoriei modelelor în antrenamentul sportiv 3. Tehnologia programării mijloacelor pentru optimizarea calităților motrice 4. Factorii antrenamentului sportiv 5. Revenirea după efort 6. Particularitățile pregătirii sportive la copii și juniori 7. Forma sportivă și capacitatea de performanță	referate și discuții interactive tematice	2-6 ore
<b>8.4 Bibliografie Seminar</b>  <b>Andrei Vasile Liviu,'Teoria si metodica educatiei fizice si sportului',Editura Mirton,Timisoara,2010;</b> <b>Bompa O.Tudor,Teoria si metodologia antrenamentului sportiv,Editura Ex Ponto,Bucuresti,2001;</b> <b>Dragnea Adrian,Mate-Teodorescu Silvia,Teoria Sportului,Editura Sport-Turism,Bucuresti,2002;</b> <b>Gheorghe Daniel,Teoria antrenamentului sportiv,Editura Fundatiei Romania de Maine,Bucuresti 2005.</b>		
8.5 Conținut Laborator	Metode de predare	Observații
<b>8.6 Bibliografie Laborator</b>		
8.7 Conținut Proiect	Metode de predare	Observații
<b>8.8 Bibliografie Proiect</b>		

### 9. Coroborarea/validarea conținuturilor disciplinei (acolo unde este cazul)

--

### 10. Evaluare (acolo unde este cazul)

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1. Curs	<b>cunoștințe teoretice specifice</b>	examen scris	60%
10.2. Seminar	<b>cunoștințe teoretice specifice</b>	teme și referate	40%

10.3. Laborator			
10.4. Proiect			
10.5 Standard minim de performanță <b>Descrierea a două calități motrice, factorii antrenamentului și două principii</b>			

Titular  
doctor Andrei Vasile  
Liviu

Asistent  
doctor Bulzan Claudiu  
Octavian

DIRECTOR DEPARTAMENT  
Conf.univ.dr. Corina Ramona  
Dulceanu

DECAN  
Prof. univ. dr. Vasile Liviu  
ANDREI