



**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>2023-2024</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 Andrei Vasile Liviu</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>2</b>
3.2. Ore de curs pe săptămână	<b>1</b>
3.3. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe săptămână	<b>1</b>
3.4. Total ore din planul de învățământ	<b>28</b>
3.5. Ore de curs pe semestru	<b>14</b>
3.6. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe semestru	<b>14</b>
<b>Distribuția fondului de timp [Ore]</b>	
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	<b>0</b>

3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	0
3.4.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	0
3.4.4. Tutoriat	0
3.4.5. Examinări	0
3.4.6. Alte activități ...	0
3.7. Total ore studiu individual	0
3.8. Total ore pe semestru	28
3.9. Numărul de credite	5

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

4.1. Precondiții de curriculum	
4.2. Precondiții de competențe	

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

5.1. Condiții de desfășurare a cursului	
5.2. Condiții de desfășurare a seminarului	
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 și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor și modelelor specifice pe ramură de sport</b> <b>CP4 Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport</b> <b>CP5 Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii, în context general de pregătire specifică, pe ramură de sport</b>
6.2. Competențe transversale	<b>CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/de pregătire/competiție</b> <b>CT3 Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală</b>

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

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

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

8.1 Conținut 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	Idem	2 ore
Calitățile motrice și metodică dezvoltării acestora – principii generale	Idem	2 ore
Forța musculară: definiție, forme de manifestare, factorii care o condiționează, metode și mijloace de dezvoltare	Idem	4 ore
Viteza, calitate motrică de bază: definiție, forme de manifestare, factorii care o condiționează, metode și mijloace de dezvoltare	Idem	2 ore
Rezistența, calitate motrică de bază: definiție, forme de manifestare, factorii care o condiționează, metode și mijloace de dezvoltare	Idem	2 ore
Aptitudinile coordinative, delimitări conceptuale, componente, factorii care le condiționează, metode și mijloace de optimizare a capacității de coordonare	Idem	2 ore
Odiha, oboseala și restabilirea. Orientarea efortului și adaptarea la efort	Idem	2 ore
Principiile antrenamentului sportiv: generale și specifice	Idem	2 ore
Planificarea, programarea și evidența în antrenamentul sportiv	Idem	2 ore
Relația dintre capacitatea de efort, capacitatea motrică și forma sportivă	Idem	2 ore
Componentele (factorii) antrenamentului sportiv	Idem	2 ore
Aplicarea practică a teoriei modelelor în creșterea capacității de efort. Noțiuni de raționalizare și standardizare a pregătirii	Idem	2 ore
8.2 Bibliografie Curs		
8.3 Conținut Seminar	Metode de predare	Observații
Metode de evaluare a solicitării de efort	Referate și discuții tematice.	2 ore
Aplicarea practică a teoriei modelelor în antrenamentul sportiv	Idem	2 ore
Tehnologia programării mijloacelor pentru optimizarea calității motrice	Idem	6 ore
Factorii (componentele) pregătirii sportive de specialitate	Idem	6 ore
Adaptarea organismului la efort. Odiha, oboseala și restabilirea	Idem	4 ore
Particularitățile pregătirii sportive la copii și junior	Idem	4 ore
Forma sportivă și capacitatea de performanță	Idem	4 ore
8.4 Bibliografie Seminar		
<p><b>Alexe, N. (1993), Antrenamentul sportiv modern, Editura Editis, București</b>  <b>Bompa, T. (2002), Teoria și metodologia antrenamentului, Editura Ex Ponto, București</b>  <b>Demeter, A. (1983), Fiziologia și biochimia dezvoltării calităților motrice, Editura Sport – Turism București</b>  <b>Demeter, A. și colab. (1979), Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului, Editura Sport – Turism, București</b>  <b>Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. (2002), Teoria sportului, Editura FEST, București</b>  <b>Drăgan, I. (1989), Selecția și orientarea medico – sportivă, Editura Sport – Turism, București</b>  <b>Hahn, E. (1996), Antrenamentul sportiv la</b></p>		

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.

8.5 Conținut Laborator	Metode de predare	Observații
8.6 Bibliografie Laborator		
8.7 Conținut Proiect	Metode de predare	Observații
8.8 Bibliografie Proiect		

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

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 (acolo unde este cazul)

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1. Curs	Înșușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate	Examen scris	70%
10.2. Seminar	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate)	Notare curentă	30%
10.3. Laborator			
10.4. Proiect			
10.5 Standard minim de performanță			
Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Titular

Asistent

DIRECTOR DEPARTAMENT

DECAN

doctor Andrei Vasile Liviu doctor Andrei Vasile Liviu Conf.univ.dr. Corina Ramona Dulceanu Prof. univ. dr. Vasile Liviu ANDREI