

**FIȘA DISCIPLINEI**  
**DIRIJAREA EFORTULUI ÎN ANTRENAMENT ȘI COMPETIȚIE**  
*Anul universitar 2020-2021*

**1. Date despre program**

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2	Facultatea	Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Educație fizică și sport
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și a Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	Master
1.6	Programul de studii / Calificarea	Ps/ profesor/ profesor în învățământul vocațional

**2. Date despre disciplină**

2.1	Denumirea disciplinei	DIRIJAREA EFORTULUI ÎN ANTRENAMENT ȘI COMPETIȚIE									
2.2	Titularul activităților de curs	Prof univ dr Liliana Mihailescu									
2.3	Titularul activităților de laborator	Prof univ dr Liliana Mihailescu									
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	II	2.6	Tipul de evaluare	E	2.7	Regimul disciplinei	DSL

**3. Timpul total estimat**

3.1	Număr de ore pe săptămână	2	3.2	din care curs	1	3.3	laborator	1
3.4	Total ore din planul de inv.	28	3.5	din care curs	14	3.6	laborator	14
Distribuția fondului de timp								72
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								35
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								20
Tutoriat								10
Examinări								5
Alte activități								2
3.7	Total ore studiu individual	72						
3.8	Total ore pe semestru	100						
3.9	Număr de credite	4						

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

4.1	De curriculum	Acumularea tuturor cunoștințelor transmise la cursurile programului de licență SPM și a celor ale programului de master PS sem I.
4.2	De competențe	Competențele formate prin curriculum specific în direcția elaborării documentelor de planificare, programare și dirijare a efortului de antrenament și competiție.

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

5.1	De desfășurare a cursului	-Sală de curs
5.2	De desfășurare a seminarului/laboratorului	- Sală de seminar

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	CP1. Utilizarea adecvată a limbajului specific în contextul dirijării efortului de antrenament și competiție CP2. Adaptarea cunoștințelor de specialitate în elaborarea și aplicarea programelor de pregătire CP3. Utilizarea nuanțată și pertinentă a criteriilor și metodelor de planificare, conducere și evaluare a efortului sportiv categoriei de sporturi CP4. Stimularea creativității în elaborarea proiectării didactice specifică
Competențe transversale	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**

7.1	Obiectivul general al	Dezvoltarea unei viziuni multilaterale, asupra principalelor aspecte ale practicării,
-----	-----------------------	---

disciplinei	organizării și dirijării efortului în antrenament și competiție
7.2 Obiectivele specifice	<p><b>a). Obiective cognitive</b></p> <p>1. Aprofundarea conceptului de efort și a principalelor teorii și orientări în domeniul metodologiei de antrenament;</p> <p>2. Cunoașterea, interpretarea și aplicarea în practică a cu diferitelor tipuri de efort și indicatori/dimensiuni ai efortului în antrenament și competiție.</p> <p><b>b). Obiective procedurale</b></p> <p>1. Corelarea unor cunoștințe dobândite anterior cu privire la efort, tipuri de efort și particularitățile cerințelor antrenamentului sportiv în diferite ramuri de sport și probe sportive;</p> <p>2. Identificarea unor situații concrete de utilizare aplicativă a cunoștințelor pe multiple planuri: proiectarea antrenamentului, periodizarea, programarea și conducerea acestuia.</p> <p><b>c). Obiective atitudinale</b></p> <p>1. Formarea unei atitudini corecte și responsabile cu privire la rolul specialiștilor domeniului și respectarea normelor de deontologie profesională, fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specifice specialistului în domeniul știința sportului.</p> <p>2. Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini.</p>

## 8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
Prezentarea generală a cursului –obiective, cunoștințe, competențe, evaluare. Organizarea activității	2	- dezbateră - exercițiul de reflecție - lucrul în grup/echipe	Asistența la antrenamentele seniorilor, dirijate de antrenorii echipelor/grupelor/sportivilor seniori	
Conceptul de efort, tipuri de efort, dimensiuni/indicatori ai efortului	2			
Sursele energetice ale diferitelor tipuri de efort	4			
Ergogeneza specifică diferitelor ramuri și probe sportive	2			
Modalități de dirijare a efortului în antrenament și competiție	4			

8.2. Aplicații – Laborator		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Prezentarea generală a lucrărilor practice –obiective, cunoștințe, competențe, evaluare. Organizarea activității	2	- dezbateră - exercițiul de reflecție - lucrul în grup/echipe	Asistența la antrenamentele seniorilor, dirijate de antrenorii echipelor/grupelor/sportivilor seniori
2	Identificarea caracteristicilor fundamentale ale efortului specific diferitelor ramuri de sport și probe sportive	4		
3	Cerințe și principii generale în dirijarea diferitelor tipuri de efort și reflectarea acestora în proiectarea antrenamentelor și în derularea acestora	4		
5	Particularități în abordarea principiului individualizării în dirijarea efortului specific în antrenament	2		
6	Particularități în abordarea principiului individualizării în dirijarea efortului specific în antrenament	2		

### Bibliografie minimală

1. Avramoff E., (1974) Probleme de fiziologie a efortului ciclic, Edit Stadion, București
2. Bompă, T.O. (2002), Teoria și metodologia antrenamentului. Editura Ex Ponto, București
3. Colibaba Evuleț, D; Bota, I, (2000) – Jocuri sportive – teorie și metodică, Edit. ALDIN, București;
4. Colibaba Evuleț, D; (2007)- Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport, Edit. Universitaria Craiova
5. Dragnea, A.; Teodorescu, S, ( 2002) – Teoria Sportului, Edit. FEST, București;
6. Drăgan I., (2005) Medicina Sportivă, Editura Medicală, București
7. Gandelsman, K.M. Smirnov, (1973) Fundamentarea fiziologică a Antrenamentului sportiv, Edit Stadion, București
8. Mihăilescu L, (2018) Dirijarea metodică a efortului în antrenament și competiție, Suport de curs Master PS, Universitatea din Pitești
9. Nicu A., (1998),- Antrenamentul sportiv modern, Edit. Editis București
10. Roman, GH., Batali, F.C. (2007), Antrenamentul Sportiv – Teorie și Metodică, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca
11. Weineck, J., (2005), Antrenamentul total, în traducere CCPS

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

Utilizarea conceptelor și teoriilor noi la nivelul disciplinei vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice/academice din domeniul structurilor sportului  
Competențele procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din învățământ, din structurile sportului, din mediul privat.

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Calitatea și coerența tratării celor 2 subiecte abordabile în manieră explicativ-argumentativă, primul subiect (30%) și de analiză și interpretare (20%), al doilea subiect	Examen scris	50%
10.5 Laborator/seminar	Participarea activă la toate lucrările practice 20% Capacitate de sinteză și analiză a aspectelor observate 40%	Evaluarea documentelor elaborate –fișe/protocoale de observație	50%
10.6 Standard minim de performanță	Formarea competențelor profesionale C1 și C2		

Data completării  
28.09.2020

Titular de curs  
prof univ dr Liliana Mihăilescu

Titular de LP  
prof univ dr Liliana Mihăilescu




Data aprobării în Consiliul departamentului  
30.09.2020

Director de departament  
(prestator)



Director de departament  
(beneficiar)

