

FIȘA DISCIPLINEI

anul universitar 2017-2018

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 Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	Licență
1.6	Programul de studiu / calificarea	SPM / profesor- antrenor

2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina											
2.1	Denumirea disciplinei					TEHNICI SI METODE PENTRU DEZVOLTAREA CALITATILOR MOTRICE					
2.2	Titularul activităților de curs					Lect. univ.drMateescu Adriana					
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					Lect. univ.drMateescu Adriana					
2.4	Anul de studii	III	2.5	Semestrul	I	2.6	Tipul de evaluare	C	2.7	Regimul disciplinei	O

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	2	3.2	din care curs	1	3.3	S / L / P	1
3.4	Total ore din planul de inv.	28	3.5	din care curs	14	3.6	S / L / P	14
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								10
Tutorat								7
Examinări								2
Alte activități								
3.7	Total ore studiu individual	47						
3.8	Total ore pe semestru	75						
3.9	Număr de credite	3						

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	Cunoștințe teoretice și practice ale dezvoltării calităților motrice (studiate în anii precedenți)
4.2	De competențe	Capacități de analiză și sinteză a metodelor și mijloacelor specifice dezvoltării calitatii motrice.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1	De desfășurare a cursului	Dotare a salii de curs cu videoproiector
5.2	De desfășurare a laboratorului	Sala de sport, sala fitness, teren în aer liber, pista atletism

6. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	C1 Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) C3 Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport C4 Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport C5 Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică 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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Însușirea de către studenți a cunoștințelor de bază privind dezvoltarea calităților motrice, a noțiunilor specifice disciplinei, a conceptelor ei fundamentale, cu principalele teorii explicative ale disciplinei și modul în care acestea intervin în formarea studentului.
7.2 Obiectivele specifice	<u>A. Obiective cognitive</u> 1. Operarea cu conceptele fundamentale ale activităților sportive în general și ale dezvoltării calitatilor motrice în special; 2. Înțelegerea sistemului de cunoștințe teoretice și practice care stau la baza dezvoltării calitatilor motrice; 3. Cunoașterea și aplicarea în practică a metodelor care duc la dezvoltarea tuturor calitatilor motrice; 4. Definirea corectă a obiectului de studiu a disciplinei dezvoltarea calitatilor motrice și

	<p>stabilirea relațiilor pe care acesta le are cu alte științe;</p> <p>5. Cunoașterea caracteristicilor calităților motrice și rolul acestora în procesul instructiv educativ</p> <p><u>B. Obiective procedurale</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Corelarea unor experiențe școlare personale cu unele aspecte ale dezvoltării calitatilor motrice. 2. Identificarea unor situații concrete de aplicare a noțiunilor specifice disciplinei; 3. Însușirea modalităților de dezvoltare și optimizare a calităților motrice; 4. Înțelegerea rolului calităților motrice în dezvoltarea motricității <p><u>C. Obiective atitudinale</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Manifestarea interesului studenților pentru domeniul științific specific disciplinei; 2. Stimularea creativității pentru a se reflecta într-o gândire practică-aplicativă, care să ducă la elaborarea unor soluții originale; 3. Respectarea normelor de deontologie profesională (a codului deontologic al profesorului), fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specifice specialistului în educație fizică; 4. Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare.
--	--

8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Aptitudinile motrice Concepții privind aptitudinile motrice; Clasificarea aptitudinilor motrice.	2	Prelegerea Expunerea cu material suport Explicatia Dialogul	(Alte) resurse folosite: calculatorul (prezentarea în power-point)
2	Aptitudinea motrică forță Definiția forței; Factorii ce condiționează manifestarea forței; Formele de manifestare a forței; Tipurile de manifestare a forței; Mecanismul de producere a forței. Metodele de educare a forței; Metode de evaluare a forței; Concepții metodologice privind educarea forței.	2	Prelegerea Expunerea cu material suport Explicatia Dialogul	- Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercițiului reflectiv
3	Aptitudinea motrică forță: Implicații metodice în antrenamentul copiilor și juniorilor; Implicații metodice privind dezvoltarea forței în funcție de vârstă; Implicații metodice privind dezvoltarea forței în funcție de sex; Implicații metodice privind folosirea exercițiilor de dezvoltare a forței cu efecte în îmbunătățirea forței – vitezei.	2	Prelegerea Expunerea cu material suport Explicatia Dialogul	- Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercițiului reflectiv
4	Aptitudinea motrică viteză: Definiția vitezei; Factorii care condiționează manifestarea vitezei; Forme de manifestare a vitezei; Metode de educare a vitezei; Metode de evaluare a vitezei. Concepții metodologice privind educarea vitezei; Concepții privind dezvoltarea vitezei în funcție de vârstă; Concepții privind dezvoltarea vitezei în funcție de starea psihică; Concepții privind dezvoltarea vitezei în funcție de forță; Concepții privind dezvoltarea vitezei în funcție de durata pauzelor de odihnă; Concepții privind dezvoltarea vitezei pe parcursul unui an.	3	Prelegerea Expunerea cu material suport Explicatia Dialogul	- Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercițiului reflectiv
5	Aptitudinea motrică rezistență/anduranță: Definiția rezistenței/anduranței; Factorii ce condiționează manifestarea rezistenței; Formele de manifestare a rezistenței; Metodele de dezvoltare a rezistenței; Metode de evaluare a rezistenței; Sistematizarea eforturilor de rezistență și standardizarea lor; Indicatori de apreciere ai rezistenței; Metodele de evaluare a rezistenței; Concepții metodologice privind educarea rezistenței; Evoluția concepțiilor privind dezvoltarea rezistenței; Premisele științifice privind antrenamentul de rezistență în sporturile ciclice; Viteza locomoțiilor ciclice; Amplitudinea și frecvența mișcărilor în deplasarea pe parcurs;	2	Prelegerea Expunerea cu material suport Explicatia Dialogul	(Alte) resurse folosite: calculatorul (prezentarea în power-point)

	Rezistența musculară locală; Parametrii efortului. Antrenamentul de tip aerob; Antrenamentul în condiții de consum maxim de oxigen; Antrenamentul la prag anaerob; Antrenamentul de toleranță la acid lactic; Antrenamentul de toleranță la acid lactic; Strategia antrenării în sporturile de echipă; Concepții privind periodizarea pregătirii în probele de rezistență; Orientarea pregătirii în cadrul microciclului de antrenament			
6	Aptitudinea motrică coordonarea/îndemânarea: Definiția coordonării și a îndemânării; Factorii ce condiționează manifestarea a coordonării; Formele de manifestare a coordonării. Metodele de educare a coordonării; Metode de evaluare a coordonării; Concepții metodologice privind educarea coordonării în funcție de vârstă.	2	Prelegerea Expunerea cu material suport Explicatia Dialogul	- Scurteprezentăriîn power-point pentru stimularea exercițiului reflectiv
7	Aptitudinea psihomotrică suplețea/mobilitatea Definiția supleții/mobilității, Factorii ce condiționează manifestarea supleții/mobilității; Formele de manifestare a supleții/mobilității. Metodele de dezvoltare a supleții/mobilității; Clasificarea metodelor de dezvoltare a supleții/mobilității; Metoda stretching; (2 ORE) Tipuri de exerciții folosite în dezvoltarea supleții/mobilității. Metode de evaluare a supleții/mobilității; Concepții metodologice privind educarea supleții/mobilității; Indicații metodice privind dezvoltarea supleții/mobilității; Principii privind dezvoltarea supleții/mobilității; Concepții privind dezvoltare a supleței în lecție; Concepții și orientări metodice privind dezvoltarea supleței/mobilității în funcție de vârstă; Planificarea dezvoltării.	2	Prelegerea Expunerea cu material suport Explicatia Dialogul	- Scurteprezentăriîn power-point pentru stimularea exercițiului reflectiv
Bibliografie <ol style="list-style-type: none"> 1) Bompa, O.T., (2001), <i>Dezvoltarea calităților biomotrice-Periodizarea</i>, Editura Ex Ponto, C.N.F.P.A. 2) Bompa T., Di Pasquale M., Cornacchia L. (2003). <i>Serious Strength Training</i>, Human Kinetics, 2nd edition, Champaign, IL – USA 3) Bompa, T.O., (2002). <i>Periodizarea: teoria și metodologia antrenamentului</i>, Ex Ponto, C.N.F.P.A., București 4) Bompa, T., (2003), <i>Totul despre pregătirea tinerilor campioni</i>, Edit. EX Ponto, SNA București 5) Dragnea, A., (1996). <i>Antrenamentul sportiv</i>, Ed. Didactică și Pedagogică, București 6) Dragnea, A. (1991). <i>Teoria și metodică dezvoltării calităților motrice <compendiu></i>, București, ICEF 7) Dragnea, A., Bota, A., <i>Teoria activităților motrice</i>, București, Editura Didactică și Pedagogică, 2000 8) Hahn, E., (1996). <i>Antrenamentul sportiv la copii</i>, traducere, C.C.P.S., București 9) Mitra, Gh., Mogoș, Al., (1977), <i>Dezvoltarea calităților motrice</i>, Editura Sport-Turism, București 10) Manno, R., (1996). <i>Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv</i>, Ed. Revue E.P.S., 1992, Roma, traducere C.C.P.S. București 11) Niculescu, M., Mateescu, A., Crețu, M., Trăilă, H., (2007). <i>Bazele științifice și aplicative ale pregătirii musculare</i>, Ed. Universitaria Craiova 12) Niculescu, I., (2006). <i>Evaluarea motrică și somato-funcțională - Curs</i>. Editura Universitaria Craiova 13) Rață G, Rață, B.C., (2006). <i>Aptitudinile în activitatea motrică</i>, Bacău, Editura EduSoft 14) Simion, Gh., (2006) – <i>Arta pregătirii musculare</i>, Editura Universității din Pitești 15) Weineck J., (2003). <i>Manuel d'entraînement</i>, Editions Vigot, 4 -eme edition, Paris 16) http://www.doctor.info.ro 17) http://www.probody.ro 18) www.scribd.com/adrianamateescu 				
8.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Considerații privind elaborarea unor programe pentru dezvoltarea forței absolute (2 ORE)	2	Explicatia Demonstratia Conversatia	În cadrul acestei ședințe se stabilesc obligațiile studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor învățării
2	Programe de antrenament pentru dezvoltarea forței maxime (2 ORE)	2	Explicatia Demonstratia Conversatia	

3	Strategii de optimizare a forței prin regimuri de contracție (concentric, excentric, pliometric) (2 ORE)	2	Explicatia Demonstratia Conversatia	
4	Aspecte metodice privind dezvoltarea vitezei. Programe de antrenament pentru dezvoltarea vitezei de reacție. Metode de antrenament pentru îmbunătățirea timpului de deplasare (2 ORE)	2	Explicatia Demonstratia Conversatia	
5	Metode de dezvoltare a rezistenței. Programe de antrenament pentru dezvoltarea rezistenței bazate pe metoda acidului lactic (2 ORE)	2	Explicatia Demonstratia Conversatia	
6	Procedee metodice pentru dezvoltarea capacității coordinative (2 ORE)	2	Explicatia Demonstratia Conversatia	
7	Programe de stretching pentru dezvoltarea mobilității (2 ORE)	2	Explicatia Demonstratia Conversatia	
Bibliografie <ol style="list-style-type: none"> 1) Bompa T., Di Pasquale M., Cornacchia L. (2003). <i>Serious Strength Training</i>, Human Kinetics, 2nd edition, Champaign, IL – USA 2) Bompa, T.O., (2002). <i>Periodizarea: teoria și metodologia antrenamentului</i>, Ex Ponto, C.N.F.P.A., București 3) Dragnea, A., (1996). <i>Antrenamentul sportiv</i>, Ed. Didactică și Pedagogică, București 4) Mateescu, A., (2016), <i>Support curs – Musculație</i> 5) Hahn, E., (1996). <i>Antrenamentul sportiv la copii</i>, traducere, C.C.P.S., București 6) Mitra, Gh., Mogoș, Al., (1977), <i>Dezvoltarea calităților motrice</i>, Editura Sport-Turism, București 7) Manno, R., (1996). <i>Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv</i>, Ed. Revue E.P.S., 1992, Roma, trad C.C.P.S. 8) Niculescu, M., Mateescu, A., Crețu, M., Trăilă, H., (2007). <i>Bazele științifice și aplicative ale pregătirii musculare</i>, Ed. Universitaria Craiova 9) Niculescu, I., (2006). <i>Evaluarea motrică și somato-funcțională - Curs</i>. Editura Universitaria Craiova 10) Simion, Gh., (2006) – <i>Arta pregătirii musculare</i>, Editura Universității din Pitești 11) Weineck J., (2003). <i>Manuel d'entraînement</i>, Editions Vigot, 4 -eme edition, Paris 12) http://www.doctor.info.ro 13) http://www.probody.ro www.scribd.com/adrianamateescu 				

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

- Corectitudinea și acuratețea folosirii conceptelor și teoriilor însușite la nivelul disciplinei - vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice.
- Competențele procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor.

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Calitatea, gradul de asimilare a limbajului de specialitate și coerența tratării subiectelor de pe biletul de examen. Examen final	Evaluare scrisă	30%
10.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	Participare la activitate		20%
	Proiect elaborare a unui program ce vizează dezvoltarea unei calități motrice	Evaluare scrisă	10%
	Verificare periodică	Evaluare orală	20%
	<ul style="list-style-type: none"> analiza modului de execuție a unui program care vizează dezvoltarea unei calități motrice la alegere. 	Evaluare practică	20%
10.6 Standard minim de performanță	- Capacitatea de a reda și demonstra cunoștințe minimale la nivelul disciplinei în urma evaluării;		

Data completării
___ octombrie 2017

Titular de curs,
Lect. Univ.dr. Mateescu Adriana

Titular de seminar / laborator,
Lect. Univ.dr. Mateescu Adriana

Data aprobării în Consiliul departamentului, _____
___ octombrie 2017

Director de departament,
Prof.univ.dr. CREȚU MARIAN