

DISCIPLINEI
ORIENTĂRI METODOLOGICE MODERNE ÎN ANTRENAMENTUL SPORTIV
Anul universitar 2022 - 2023

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	Master
1.6	Programul de studii / Calificarea	PS / profesor/profesor în învățământul vocațional

2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina												
2.1	Denumirea disciplinei					ORIENTĂRI METODOLOGICE MODERNE ÎN ANTRENAMENTUL SPORTIV						
2.2	Titularul activităților de curs					Lect. univ.dr. ILIE MIHAI						
2.3	Titularul activităților de laborator					Lect.univ dr. CARMEN ENACHE						
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	I*	2.6	Tipul de evaluare	E	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	seminar	1
3.4	Total ore din planul de inv.	28	3.5	din care curs	14	3.6	seminar	14
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								32
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								50
Tutoriat								14
Examinări								6
Alte activități								
3.7	Total ore studiu individual	122						
3.8	Total ore pe semestru	150						
3.9	Număr de credite	6						

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	Cunoștințe minimale de teoria și metodică antrenamentului sportive, dobândite în studiile de licență.
4.2	De competențe	Capacități de analiză, sinteză, gândire logică, rațională și creativă

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1	De desfășurare a cursului	Videoproiector în sala de curs; internet wireless
5.2	De desfășurare a seminarului/laboratorului	Videoproiector în sala de seminar; internet wireless

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>CP1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</p> <p>CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar</p> <p>CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / 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	<p>CT2 Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală</p>

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cunoașterea aspectelor moderne în metodologia de antrenament.
7.2 Obiectivele specifice	<p>a). Obiective cognitive</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aprofundarea cunoștințelor cu privire la diferitele concepte teoretice de bază, a principalelor teorii și orientări în domeniul metodologiei de antrenament; 2. Operarea cu conceptele fundamentale ale antrenamentului sportiv în general și ale metodicii de antrenament în particular; 3. Cunoașterea, interpretarea și aplicare diferitelor concepte, teorii, metode, mijloace, tehnici de pregătire moderne în antrenamentul sportiv; 5. Cunoașterea rolurilor specialistului de educație fizică în optimizarea permanentă a metodologiei de antrenament. <p>b). Obiective procedurale</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Corelarea unor cunoștințe dobândite anterior cu orientările moderne ale antrenamentului sportiv în plan metodologic ; 2. Identificarea unor situații concrete de utilizare aplicativă a orientărilor moderne pe multiple planuri: proiectarea antrenamentului, planificarea și programarea acestuia, modernizarea metodelor, mijloacelor, aparatelor și instalațiilor folosite în antrenament și refacere, etc. <p>c). Obiective atitudinale</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Formarea unei atitudini corecte și responsabile cu privire la rolul specialiștilor din domeniul și respectarea normelor de deontologie profesională, fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specifice specialistului în domeniul știința sportului și educație fizice; 2. 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	Prezentarea generală a cursului – obiective, cunoștințe, competențe	2	- prelegerea - dezbateri - exercițiul de reflecție	Calculatorul videoproiectorul, power –point-ul
2	Instruirea timpurie – tendință metodologică în sportul de performanță	2		
3	Orientări moderne în periodizarea antrenamentului	2		
6	Metode moderne în antrenamentul sportiv	2		
7	Mijloace moderne de antrenament folosite în pregătire, pe factorii antrenamentului	4		
8	Mijloace moderne de refacere	2		
Bibliografie minimală <ol style="list-style-type: none"> 1. BOMPA, T.O. (2002), Teoria și metodologia antrenamentului. Periodizarea. Editura Ex Ponto, București 2. COLIBABA EVULEȚ, D; BOTA, I, 2000 – Jocuri sportive – teorie și metodică, Edit. ALDIN, București 3. COLIBABA EVULEȚ, D; 2007- Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport, Edit. Universitaria Craiova 4. Dicționarul explicativ al limbii române, 2008, Edit. Academia Română, București; 5. DRAGNEA, A.; TEODORESCU, S, 2002 – Teoria Sportului, Edit. FEST, București; 6. EPURAN, M, TINIȚA, F., HOLDEVICI, I., 2005 – Psihologia sportului, Edit Fest București 7. GOMBOȘ, L. (2012), Teoria competiției sportive, Suport de curs FEFS 8. ISSURIN , V.,(2001), Periodizarea block. 9. MATVEEV, D.; NOVIKOV, V., 1981 – Teoria Educației Fizice și Sportului, Edit. Sport Turism, București; 10. MIHĂILESCU L., 2016, Orientări metodologice moderne în antrenamentul sportive, note de curs, Universitatea din Pitești 11. NICU A., 1998,- Antrenamentul sportiv modern, Edit. Editis București 12. ROMAN, GH., BATALI, F.C. (2007), Antrenamentul Sportiv – Teorie și Metodică, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca 13. WEINECK, J., (2005), Antrenamentul total, în traducere CCPS 				
8.2. Aplicații – Laborator		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Identificarea vârstei la care începe pregătirea pe ramuri de sport, pe pal național și internațional – analiză, interpretare	2	Prelegerea	videoproiector
2	Metode de instruire/evaluare, caracteristici, mod de utilizare – particularități de utilizare în instruirea timpurie	2		

3	Particularitățile vârstei de 6 -10 ani și implicațiile acestora în metodică de antrenament pe ramuri de sport (2 ore)	2	Dezbaterea	
4	Aparate, instalații, tehnologii moderne utilizate într-o ramură de sport sau probă sportivă pentru dezvoltarea calităților/ aptitudinilor motrice (o aptitudine simplă sau combinații de aptitudini la alegere)	2		
5	Prezentarea a două aparate, instalații/tehnici utilizate în antrenamentul sportiv — posibilități de utilizare a lor într-o ramură de sport sau probă sportivă	2		
6	Elaborarea unei periodizări block —antrenament pe cicluri de solicitare înaltă focalizat pe lucru ultra specializat — într-o ramură de sport sau probă sportivă, la alegere	2		
7	Refacerea: metode, mijloace moderne—modalități de determinare a refacerii	2		

Bibliografia minimală este cea indicată la curs

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

-Corectitudinea și acuratețea folosirii 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, administrație locală, structurile sportului.

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 Seminar	- participare la activitățile de seminar 10% - activitatea la lucrările de seminar -20% - evaluări periodice/teme de casă -20%	Analiza produselor și intervențiilor studentului în activitățile de seminar, modul în care a alcătuit fișele bibliografice pe problematica seminarului, participarea activă la (pentru elaborarea căruia se vor folosi cel puțin 5 surse bibliografice)	50%
10.6 Standard minim de performanță	Formarea competențelor profesionale C1, C2, C5		

***În perioada 21.11.2022 - 23.12. 2022 activitățile didactice se vor desfășura în format on-line.**

Data completării
30.09.2022

Titular de curs

Titular de seminar

Data aprobării în Consiliul departamentului
30.09.2022

Director de departament
(prestator)
conf. univ. dr. Liviu Mihăilescu

Director de departament
(beneficiar)
conf. univ. dr. Liviu Mihăilescu

.....

.....