

FIȘA DISCIPLINEI

BAZELE GENERALE ALE ANTRENAMENTULUI 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	Licență
1.6	Programul de studii / Calificarea	SPM / profesor

2. Date despre disciplină

2.1	Denumirea disciplinei					BAZELE GENERALE ALE ANTRENAMENTULUI SPORTIV					
2.2	Titularul activităților de curs					Conf.univ.dr. LIVIU MIHĂILESCU					
2.3	Titularul activităților de laborator					Conf.univ.dr. LIVIU MIHĂILESCU					
2.4	Anul de studii	II	2.5	Semestrul	III	2.6	Tipul de evaluare	Examen	2.7	Regimul disciplinei	O

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	5	3.2	din care curs	3	3.3	laborator	2
3.4	Total ore din planul de inv.	70	3.5	din care curs	42	3.6	laborator	28
Distribuția fondului de timp								30 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								6
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								10
Tutoriat								
Examinări								
Alte activități –Evaluare parțială								4
3.7	Total ore studiu individual	30						
3.8	Total ore pe semestru	100						
3.9	Număr de credite	4						

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	Elemente de teoria sportului studiate la liceu de către absolvenții învățământului vocațional de profil; Elemente de <i>Teoria educației fizice și sportului</i> și de <i>Metodica educației fizice</i> ; Parcurgerea conținuturilor de <i>Anatomie și Fiziologie</i>
4.2	De competențe	Capacități de analiză, sinteză, gândire rațională

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1	De desfășurare a cursului	
5.2	De desfășurare a seminarului/laboratorului	

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară (1 PC) C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (1 PC) C4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport (1 PC)
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 (1 PC)

* **Notă:** Disciplina *Bazele generale ale antrenamentului sportiv* inițiază studenții în cunoașterea și folosirea terminologiei generale ale științei antrenamentului – aspect care contribuie la achiziționarea tuturor competențelor profesionale și transversale specifice programului de studiu.

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Familiarizarea studenților cu domeniul <i>Științei antrenamentului sportiv</i> , cu conceptele ei fundamentale, cu principalele teorii explicative ale domeniului
7.2 Obiectivele specifice	<p>a) Obiective cognitive</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cunoașterea și înțelegerea diferitelor concepte teoretice de bază, a principalelor teorii și orientări în domeniu; 2. Operarea cu conceptele fundamentale ale Antrenamentului sportiv; 3. Explicarea și interpretarea diferitelor concepte și teorii cu privire la coponentele modelului teoretic al antrenamentului sportiv: factorii antr.; principiile antr.; proiectare-planificare-programare, etc. 4. Însușirea terminologiei specifice antrenamentului sportiv și formarea competențelor de utilizare corectă a acestora. 5. Cunoașterea statutului și a rolului antrenorului în sport și în societate prin prisma finalităților procesului didactic-universitar și a competențelor dobândite de absolvenți. <p>b) Obiective procedurale</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Corelarea unor cunoștințe curriculare dobândite anterior cu unele elemente ale bazelor teoretice ale antrenamentului sportiv; 2. Identificarea unor situații concrete de utilizare aplicativă a aspectelor teoretice: teorii, taxonomii, criterii, etc. <p>c) Obiective atitudinale</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 <i>educație fizică și sport</i>; 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 disciplinei: obiective, conținut, cerințe, evaluare, bibliografie. Conceptul de antrenament sportiv, componentă a „Științei sportului”	2	Prelegerea Dezbateri Exercițiul de reflecție	Calculatorul- prezentarea în power – point
2	Adaptarea în antrenamentul sportive. Definiție, caracteristici, tipuri de adaptare în antrenamentul sportiv.	2		
3	Caracterul stadial al antrenamentului sportiv	2		
4	Principiile antrenamentului sportiv	2		
5	Cerințele antrenamentului sportiv	2		
6	Mijloacele antrenamentului sportiv: mijloacele de pregătire pe componentele antrenamentului; mijloacele de refacere a capacității de efort; mijloacele competiționale	2		
7	Metodele antrenamentului sportiv: metode de pregătire, metode de refacere	4		
8	Factorii antrenamentului sportiv: pregătirea tehnică; fizică; tactică; psihologică; artistică; teoretică; biologică	6		
9	Forma sportivă – expresie a dirijării științifice a antrenamentului sportiv, manifestare a capacității de adaptabilitate a individului uman	2		
10	Periodizarea antrenamentului sportiv	2		
11	Structura antrenamentului sportiv. Macrostructura, mezostructura, microstructura antrenamentului sportiv.	4		
12	Lecția de antrenament sportiv	2		
13	Proiectarea, planificarea și programarea în antrenamentul sportiv	8		
14	Evaluarea în antrenamentul sportiv. Tipuri de evaluare și instrumente de evaluare în antrenamentul sportiv	2		
Bibliografie minimală				

1. Bompă, T., 2002, Metodologia antrenamentului sportiv – periodizarea antrenamentului, Edit. Școala Națională de antrenori, București;
2. Bompă, T., 2003, Pregătirea tinerilor campioni, Edit. Școala Națională de antrenori, București;
3. Colibaba, Evuleț, E., Bota I., 1998, Jocuri sportive, teorie și metodică, Edit. ALDIN, București
4. Dragnea, A. Teodorescu Mate S., 2002, Teoria Sportului, Edit. FEST, București;
5. Epuran, M., Tonița C., 2004, Psihologia sportului, Edit. FEST București;
6. Harre, D., și colaboratorii, 1973, Teoria antrenamentului sportiv (în traducere), Edit. Stadion, București;
7. Jokh W., 1995, Modelul structural al unei teorii a antrenamentului sportiv, în Teoria antrenamentului, Edit. MTS – CCPS, București
8. Manno, R., 1989, Bazele antrenamentului sportiv (în traducere), Edit. C.CPS București;
9. Mihăilescu, L., 2016, Bazele antrenamentului sportiv, note de curs Univ. Pitești
10. Nicu, A., 1993, Antrenamentul sportiv modern, Edit. Editis, București;
11. Prescorniță, A., 2006, Antrenamentul sportiv – fundamente metodologice, Edit. Univ. Transilvania;
12. Simion Gh și colab 2012, Antrenamentul sportiv, viziune sistemică, Edit. Universitatea din Pitești
13. Viru A., 1995, Mecanismul adaptării și al antrenamentului, în Teoria antrenamentului, pag. 33-41, Edit., MTS – CCPS, București.

8.2. Aplicații – Laborator		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Definirea antrenamentului sportiv din următoarele perspective: pedagogică, metodică, psihologică, biologică, etc	2	Conversația euristică	Referatul, fișa didactică
2	Tipuri de adaptabilitate umană și reflectarea acestora în „știința antrenamentului sportiv”	2	Dezbaterea	
3	Principiile și cerințele antrenamentului sportiv și particularitățile acestora în sporturile individuale la nivelul de inițiere și avansați	2	Exerciții de reflecție	
4	Conținutul și particularitățile componentelor (factorilor) antrenamentului sportiv în sporturile individuale – aplicații practice –metodice în procesul de antrenament la diferite unități sportive de performanță din municipiul Pitești	4	Prezentări referate	
5	Structura piramidală a antrenamentului sportiv; stadiile antrenamentului sportiv în viziunea piramidală a acestuia	2	Lucrul în grup	
6	Operațiuni ale elaborării documentelor de proiectare, planificare, programare, eviden-ță, specifice antrenamentului sportiv	4		
7	Particularitățile si continutul lectiei de antrenament sportive	2		
8	Conținutul planului anual de antrenament : aspecte de generalitate și particularități pe ramuri de sport	6		
9	Particularitățile evaluării în antrenamentul sportiv, metode, tehnici, instrumente de evaluare	4		

Bibliografia minimală

1. Bompă, T., 2002, Metodologia antrenamentului sportiv – periodizarea antrenamentului, Edit. Școala Națională de antrenori, București;
2. Bompă, T., 2003, Pregătirea tinerilor campioni, Edit. Școala Națională de antrenori, București;
3. Colibaba, Evuleț, E., Bota I., 1998, Jocuri sportive, teorie și metodică, Edit. ALDIN, București
4. Dragnea, A. Teodorescu Mate S., 2002, Teoria Sportului, Edit. FEST, București;
5. Epuran, M., Tonița C., 2004, Psihologia sportului, Edit. FEST București;
6. Harre, D., și colaboratorii, 1973, Teoria antrenamentului sportiv (în traducere), Edit. Stadion, București;
7. Jokh W., 1995, Modelul structural al unei teorii a antrenamentului sportiv, în Teoria antrenamentului, Edit. MTS – CCPS, București
8. Manno, R., 1989, Bazele antrenamentului sportiv (în traducere), Edit. C.CPS București;
9. Mihăilescu, L., 2016, Bazele antrenamentului sportiv, note de curs Univ. Pitești
10. Nicu, A., 1993, Antrenamentul sportiv modern, Edit. Editis, București;
11. Prescorniță, A., 2006, Antrenamentul sportiv – fundamente metodologice, Edit. Univ. Transilvania;
12. Simion Gh și colab 2012, Antrenamentul sportiv, viziune sistemică, Edit. Universitatea din Pitești
13. Viru A., 1995, Mecanismul adaptării și al antrenamentului, în Teoria antrenamentului, pag. 33-41, Edit., MTS – CCPS, București.

Notă

1. Seminariile se vor desfășura pe bază de referate, intervenții directe, dezbateri, lucru în grup etc, activități care vor fi luate în considerare la evaluarea finală.
2. Referatele vor fi realizate în echipă, fișele pedagogice individual

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

- corectitudinea și acuratețea folosirii conceptelor și teoriilor Antrenamentului sportiv - însușite la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice, ai Ministerului Tineretului și Sportului) și ai federațiilor sportive de specialitate;
- competențele procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniul învățământului vocațional, ciclul primar și gimnazial;

Notă: În cadrul programelor de formare continuă a personalului didactic va fi evaluat, periodic, gradul de satisfacție al reprezentanților MTS și federațiilor sportive de specialitate și al angajatorilor față de competențele profesionale și transversale dobândite de către absolvenții programului de studiu *Sport și performanță motrică*.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Calitate și coerență în rezolvarea subiectelor de examen	Examen oral	50 %
10.5 Laborator	- participare la activitățile de seminar -10% - activitatea la lucrările de seminar - 20% - evaluări periodice/temă de casă - 20%	Analiza produselor și intervențiilor studentului în activitățile de seminar + participarea la realizarea și prezentarea referatului (pentru elaborarea căruia se vor folosi cel puțin 5 surse bibliografice)	50 %
10.6 Standard minim de performanță	Formarea cel puțin a competențelor C1, C2		

Data completării
30.09.2022

Titular de curs
Conf.univ.dr. Liviu Mihăilescu

Titular de seminar
Conf.univ.dr. Liviu Mihăilescu

Data aprobării în Consiliul departamentului,

Director de departament,
(prestator)
Conf.univ.dr. Liviu Mihăilescu

Director de departament,
(beneficiar),
Conf.univ.dr. Liviu Mihăilescu