# FIŞA DISCIPLINEI

1. **Date despre program**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.1 Instituţia de învăţământsuperior | UNIVERSITATEA „DUNĂREA DE JOS” - GALAŢI |
| 1.2 Facultatea / Departamentul | FACULTATEA TRANSFRONTALIERĂ |
| 1.3 Departamentul | ŞTIINŢE APLICATE |
| 1.4 Domeniul de studii | ŞTIINŢA SPORTULUI ŞI EDUCAŢEI FIZICE |
| 1.5 Ciclul de studii | CICLUL II |
| 1.6 Programul de studii | LOISIR-FITNESS (la Chişinǎu) |

1. **Date despre disciplină**

|  |  |
| --- | --- |
| 2.1 Denumirea disciplinei | Teoria antrenamentului sportiv |
| 2.2 Titularul activităţilor de curs |  |
| 2.3 Titularul activităţilor de seminar |  |
| 2.4 Anul de studiu | **I** | 2.5 Semestrul | **I** | 2.6 Tipul de evaluare | **E** | 2.7 Regimuldisciplinei | **DO** |

1. **Timpul total estimat** (ore pe semestru al activităţilor didactice)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 4 | din care: 3.2 curs | 2 | 3.3 seminar/laborator | 2 |
| 3.4 Total ore din planul de învăţământ | 56 | din care: 3.5 curs | 28 | 3.6 seminar/laborator | 28 |
| Distribuţia fondului de timp | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | 60 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, conceperea unor programe individuale de pregătire fizică saureeducare motrica în funcţie de necesităţi | 40 |
| Pregătirea şi desfăşurarea activităţilor practice planificate | 4 |
| Tutoriat | 30 |
| Examinări, probe şi norme de control | 10 |
| Alte activităţi: | - |
| **3.7 Total ore studiu individual** | 144 |  |
| **3.9 Total ore pe semestru** | 56 |
| **3. 10 Numărul de credite** | 8 |

1. **Precondiţii** (acolo unde este cazul)

|  |  |
| --- | --- |
| 4.1 de curriculum |  |
| 4.2 de competenţe | * Coabitarea cunoştinţelor teoretice cu cele practice din perspectiva abordării cercetării ştiinţifice ale domeniului
 |

1. **Condiţii** (acolo unde este cazul)

|  |  |
| --- | --- |
| 5.1. de desfăşurare a cursului | * Intercondiţionare, acces la internet, utilizare platforme MS Teams, Skype, jamboard.google, email
 |
| 5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului | * Aplicarea design-ului instrucţional la cerinţele unui învăţământ naţional şi european
 |

|  |
| --- |
| **6. Competenţele specifice acumulate** |
| **Competenţe profesionale** | **C1** Formarea unor capacităţi de implementare a activităţilor recreative în condiiile vieţii actuale**C2** Dezvoltarea unor aptitudini şi capacităţi de demonstrare în cadrul lecţiilor practico-metodice a exerciţiilor specifice fitness-ului ; Capacitatea de aplicare a cunostinţelor de bază din fitness pentru obţinerea si menţinerea unei condiţii fizice optime**C4 I**nţelegerea şi valorificarea unor obiective personale cu privire la importanţa activităţilor de timp liber pentru sănătatea oamenilor**C6** Dobândirea unor competenţe de conducere a activităţilor de loisir/ fitness în cluburi sportive, staţiuni şi tabere de recreere |

|  |  |
| --- | --- |
| **Competenţe transversale** | **CT1** Organizarea de activităţi de loisir şi fitness pentru persoane de diferite vârste şi niveluri de pregătire încondiţii de asistenţă calificată, cu respectarea normelor de etică şi deontologie profesională**CT2** Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor specifice activităţilor de loisir şi fitness**CT3**Consolidarea deprinderilor de a transmite pe baza cunoaşterii ştiinţifice a problematicii fenomenelor studiate |

1. **Obiectivele disciplinei** (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

|  |  |
| --- | --- |
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | cunoaşterea şi utilizarea adecvată a noţiunilor specifice teoriei si metodicii antrenamentului sportiv care prevede precizarea obiectului de studiu propriu și conexiunea acestei disciplini cu alte știinșe;* stabilirea componentelor antrenamentului sportiv, a principalelor norme și criterii de folosire a acestora în procesul de instruire;
* stabilirea principiilor specifice procesului de instruire a sportivilor, generalizarea principalelor orientări metodice apărute în domeniul antrenamentului modern;
 |
| 7.2 Obiectivele specifice | Cursul urmăreşte dezvoltarea abilităţilor studenţilor masteranzi de:* planificarea și dirijarea procesului de antrenament cu sportivii de diferite niveluri de pregătire;
* stabilirea unor strategii bazate pe implimentarea unor disciplini colaterale;
* proiectarea și desfășurarea antrenamentului sportiv se bazeaza pe principii și regulri de ordin biologic, pedagogic și psihic;
* proiectarea și evaluarea în antrnamentul sportiv se realizează diferențiat pe stadii, etape și în perioade bine determinate.
 |

1. **Conţinuturi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8. 1 Curs | Metode de predare | Observaţii |
| 1. Sportul în sistemul culturii fizice. | Prelegerile sustinute in timpul orelor de curs vor fi dublate de suportul de curs corespunzator si vor avea un pronuntat caracter interactiv urmarindu-se implicarea cursantilor prin apelarea si introducerea in tematica discutiilor a experientei individuale. | Predarea cursurilor se va desfașura pe platformaeducațională Microsoft Teams sau față în față |
| 2. Competiţiile sportive - nucleu structural şi funcţional al sportului. |
| 3. Antrenamentul sportiv - scopul, sarcinile, mijloacele şi principiile generale şi speciale. |
| 4. Metodele antrenamentului sportiv. |
| 5. Pregătirea sportivului în procesul antrenamentului; |
| 6 Metodologia formarei antrenamentului sportiv; |
| 7. Planificarea, controlul, evidenţa şi evaluarea înprocesul antrenamentului şi pregătirii sportive |
| Bibliografie1. Alexe, N - Antrenamentul sportiv modern, Ed. Editis, Bucureşti,1993
2. Avramoff, E - Probleme medico-sportive în gimnastică, Ed.Sport-Turism, Bucureşti, 1982
3. Băiaşu, N - Gimnastica, Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1984
4. Cârstea, Gh. - Teoria si metodica educaţiei fizice si sportului, Ed.ANDA, Bucureşti, 2000
5. Demeter,A - Bazele fiziologice şi biochimice ale calităţilor motrice ,
6. Ed.Sport-Turism, Bucureşti, 1972
7. Dragnea,A - Teoria şi metodica dezvoltării activităţilor motrice,
8. Ed.ANEFS, Bucureşti, 1999
9. Grigore,V - Gimnastica artistică. Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv, Ed.Semne, Bucureşti, 2001
 |
| 8. 2 Seminar/laborator | Metode de predare | Observaţii |
| 1. Funcţiile sociale ale sportului | Expunerea/ explicația | Activitățile de seminar se va desfășura peplatforma educațională |
| 2.Elemente de management antreprenorial șigestionarea riscurilor |
| 3. Finanţarea și evidenţa activităţii antreprenoriale în domeniul sortiv |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Microsoft Teams saufață în față |
| 4. Problemele antrenamentului sportiv |
| 5. Sarcinile în antrenamentul sportiv |
| ***Bibliografie***1. Alexandrescu, C.; Creţu, A. (1994) -Igiena educaţiei fizice şi sportului, ANEFS, Bucureşti;
2. Ifrim, M. (1986) - Antropologie motrică, Editura Ştiinţifică şi Enciclopedică, Bucureşti;
3. Manno,R - Bazele antrenamentului sportiv, Ed.C.C.P.S, Bucureşti,1996
4. Piaget,J -Psihologie şi pedagogie, Ed. Didactică şi Pedagogică,
5. Bucureşti, 1972
6. Stroescu,A - Gimnastica, Ed. Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 1968
7. Zaţiorschi,V -Calităţile fizice ale sportivului (traducere), C.N.E.F.S., Bucureşti, 1968
 |

1. **Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului**

Conținuturile sunt coroborate cu cerințele disciplinei și asigură studentului cunoașterea conceptelor, teoriilor și metodelor de realizare a afacerii propria.

1. **Evaluare**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tip activitate | 10.1Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
| 10.4 Curs |  | Media notelor acordate la seminar /lucrări practice | **25 %** |
|  |  | Notele obţinute la testele periodice sauparţiale | **10 %** |
|  |  | Notele acordate pentru temele de casă,referate, eseuri, traduceri, studii de caz | **15 %** |
|  |  | Nota acordată pentru frecvenţa şiconduita la activităţi | **15 %** |
|  |  | Nota acordată la examinarea finală | **35 %** |
| 10.6 Standard minim de performanţă |
| * Nota 5
 |

Data completǎrii : 20.01.2022

Data avizării în departament

Director de departament,