

## FIȘA DISCIPLINEI

<b>Universitatea</b>	<b>BOGDAN VODĂ” CLUJ-NAPOCA</b>
<b>Facultatea</b>	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</b>
<b>Specializarea</b>	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ</b>

### I.

<b>Denumire disciplină</b>	<b>DIDACTICA SPORTULUI ADAPTAT</b>
----------------------------	------------------------------------

### II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)							
Cod disciplină	Semestrul <sup>3)</sup>	Categoria <sup>2)</sup>	Credite	Curs	Seminar	Laborator	Proiect
<b>E 3201</b>	<b>6</b>	<b>DS</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

### III.

<b>Statut disciplină</b>	Obligatorie	Opțională	Facultativă
(se marchează cu x)	<b>x</b>		

### IV.

	Titular disciplină			
	Curs	Seminar	Laborator	Proiect
Numele și prenumele	<b>TEODOROIU CRISTIAN</b>	<b>TEODOROIU CRISTIAN</b>		
Instituitia	<b>UBV</b>	<b>UBV</b>		
Catedră/Departament	<b>EFS</b>	<b>EFS</b>		
Titlul științific	<b>Doctor</b>	<b>Doctor</b>		
Gradul didactic	<b>Lector universitar</b>	<b>Lector universitar</b>		
Încadrarea (norma de bază/asociat)	<b>Asociat</b>	<b>Asociat</b>		
Vârsta	<b>56</b>	<b>56</b>		

### V.

<p><b>Obiectivele disciplinei</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Insusirea principiilor, metodelor si formelor de predare adaptate specificului educatiei fizice si sportului „la persoanele cu dizabilitati .</li> <li>- Formarea unui sistem de cunostinte despre teoriile, principiile și legile care guvernează procesul de educatie fizică si sport. „adptat persoanelor cu handicap.</li> <li>- Aplicarea în cadrul seminariilor a cunoștințelor necesare planificării, conducerii și evaluării procesului instructiv-educativ la nivelul ciclului gimnazial., la persoanele cu dizabilitati.</li> <li>- Dobândirea de cunoștințe necesare organizării și conducerii competițiilor sportive la nivel de începători și avansați și a demersurilor necesare refacerii după efort.</li> <li>- Formarea unor deprinderi de utilizare eficientă a bibliografiei de specialitate.</li> <li>-Evaluarea performantelor individuale la grupurile de persoane cu dizabilitati</li> </ul>
--

### VI.

Conținutul disciplinei	
<p><b>VI.1. Curs (capitole/subcapitole)</b></p> <p><b>Cap I. Bazele anatomo-clinice ale activitatii fizice adaptate</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-recreerea</li> <li>-terapia cognitiva</li> <li>-ludoterapia</li> <li>-meloterapia</li> <li>-artroterapia</li> </ul> <p><b>CapII .Educatia fizica adaptata</b></p>	2
	2

-dezvoltarea calitatilor motrice la persoanele cu dizabilitati	
-exercitii generale pentru invatarea pozitiei corpului	
-invatarea miscarilor de baza pentru dezvoltarea calitatilor motrice	
<b>Cap III .Ramuri sportive adaptate pentru persoanele cu dizabilitati</b>	2
-handicap motor	
-handicap senzorial	
-handicap mintal	2
<b>Cap IV.Obiectivele terapiei prin muzica</b>	
-dezvolta sensibilitatea	
-ajuta la comunicarea cu cei din jur	
-faciliteaza contacte sociale	
-previne sau reduce tulburarile de comportament	
<b>CapV. Deficientele fizice la scolari</b>	2
-deficiente usoare	
-deficiente medii	
deficiente grave	
<b>CapVI. Exercitii statice corective</b>	2
-exercitii corecte	
-exercitii corective	
-exercitii hipercorrective	
<b>CapVII. Activitati fizice adaptate la persoanele cu tulburari de vedere</b>	2
-disfunctiile vizuale	
-ambliopia	
-cecitate	
-handicapul vizual	
<b>CapVII. Particularitati de crestere la copiii cu tulburari de vedere</b>	2
-planul neurofiziologic	
-planul proceselor cognitive	
-planul socioafectiv	
<b>CapVIII. Activitati fizice adaptate la persoanele cu tulburari de auz</b>	2
-disfunctiile auditive	
-hipoacuzia	
-surdiitatea	
<b>CapIX. Particularitati de crestere la copiii cu tulburari de auz</b>	2
-planul neurofiziologic	
-planul afectiv	
-planul interactiv	
<b>Cap X. Activitati fizice adaptate la persoanele cu tulburari de motricitate</b>	2
-ameliorarea perceptiei spatiului	
-stimularea reflexului de descoperire a spatiului	
-combinarea unor forme spatiale	
<b>CapXI.Particularitati de crestere la copiii cu dizabilitati motrice</b>	2
-plan fizic	
-plan psihic	
-plan social	
<b>CapXII. Corectarea deficientelor fizice partiale</b>	2
-cifoza	
-scolioza	
-cifoscolioza	
<b>CapXIII. Formarea si educarea atitudinilor si pozitiiilor corecte</b>	2
-pozitii vicioase	

-moduri incorecte de studiu -atitudini incorecte in timpul unor activitati <b>Cap XIV. Pozitii fundamentale in gimnastica medicala</b> -stand -stand pe genunchi --sezind - culcat-	<b>2</b>
<b>VI.2. Seminar</b> -Efortul fizic si psihic la persoanele cu dizabilitati -Proiectarea activitatilor fizice adaptate -Componetele non verbale asociate persoanelor cu dizabilitati -Tipuri de exercitii fizice adaptate pe categorii de afectiuni -Factorii care influenteaza rezultatele la persoanele cu dizabilitati -Evidenta si eficienta activitatii fizice adaptate -Efectul activitatii fizice adaptate asupra colectivitatilor	<b>2</b> <b>2</b> <b>2</b> <b>2</b> <b>2</b> <b>2</b> <b>2</b>

### VII.

Bibliografie 1.Arcan P,Ciumageanu D (1980)-Copilul deficient mintal Timisoara Ed Facla 2.Bacanu G( 1980 )Lectii de surdodidactica si surdometodica Univ.Babes-Bolay Cluj-Napoca 3. Bratu I A (1977) Gimnastica petru corectarea si prevenirea deficientelor fizice Ed Bucurestu.CNEFS 4. Cagigal (1988) Le sport, elemet de sante mentale de l homme de l avemir Madrid 5.Chateau J Copilul si jocul Ed Didactica Bucuresti 6. Cordun M (1999) Postura corporala normala si patologica Ed ANEFS Bucuresti 7. DamaschinD (1977) Defectologie- deficiente de vedere Univ, Bucuresti 8. Danoiu M (1997) Introducere in kinetoterapie Univ Craiova 9. Dragan I Demeter A (1990) Sport si sanatate Ed. Sport Turism Bucuresti 10. E Zamora ,M mercea (2000) Anatomia functionala Risoprint Cluj Napoca
---

### VIII.

Forme de activitate	Metode didactice folosite
Curs	prelegere, discutii interactive, invatare prin exemple conversatia
Seminar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modul de evaluare a cunostintelor acumulate de student este un test grila ce contine 20 de intrebari din cursurile predate. Grila contine variantede raspuns cu mai multe raspunsuri corecte , fiecare intrabare fiind punctata cu 2 puncte.(total 40 pct)</li> <li>• Modul de apreciere la seminar <ul style="list-style-type: none"> <li>- nota 5 - 10 puncte la grila de seminar</li> <li>- nota 6 12-18 puncte la grila de seminar</li> <li>- nota 7 20 27 de puncte la grila de seminar</li> <li>- nota 8 28-32 de puncte la grila de seminar</li> <li>- nota 9 34-36 de puncte la grila de seminar</li> <li>- nota 10 38-40 de puncte la grila de seminar</li> </ul> </li> </ul>

### IX.

Forme de activitate	Evaluare	% din nota finală
Examen (Colocviu)	Test grila de 50 de intrebari fiecare raspuns corec fiind punctat cu 2puncte - cunoștințe pentru nota 5 -50 de puncte	Exament 75% media testelor de

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- cunoștințe pentru nota 6-50-60 de puncte</li> <li>- cunostinte pentru nota 7 60-70 de puncte</li> <li>- cunostinte pentru nota 8 70-80 de puncte</li> <li>- cunostinte pentru nota 9 80-90 de puncte</li> <li>- cunostinte pentru nota 10 90-100 de puncte</li> </ul>	seminar 25%
<p><b>Abilități (competențe) dobândite de student:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-abilitatea de a comunica cu specialisti din alte domenii</li> <li>-abilitatea de a intelege particularitatile copilor cu deficiente</li> <li>-capacitatea de a analiza si decide anumite tipuri de exercitii fizice adaptate</li> <li>-dezvoltarea capacitatii de analiza si sinteza a elevilor</li> <li>-obtinerea unei capacitati individuale de comunicare fluente, accesibile</li> <li>-capacitatea de a transmite elevilor notiuni precise</li> <li>-aprofundarea abilitatilor de comunicare particulara a cazurilor cu dizabilitati</li> </ul>		

**Data:**  
3.10.2012

**Titular curs,**  
Conf Univ. Dr. C. Teodoroiu  
cteodoroiu @ yahoo com

## FIȘA DISCIPLINEI

<b>Universitatea</b>	<b>“ BOGDAN VODĂ ” CLUJ-NAPOCA</b>
Facultatea	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</b>
Specializarea	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ</b>

### I.

<b>Denumire disciplină</b>	<b>PRACTICA ȘI METODICA ACTIVITĂȚILOR MOTRICE PE GRUPE DE VÂRSTĂ</b>
----------------------------	--

### II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)							
Cod disciplină	Semestrul <sup>3)</sup>	Categoria <sup>2)</sup>	Credite	Curs	Seminar	Lucrări practice	Proiect
<b>E 3202</b>	<b>6</b>	<b>DS</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	

### III.

<b>Statut disciplină</b>	Obligatorie	Opțională	Facultativă
(se marchează cu x)	<b>X</b>		

### IV.

Titular disciplină				
	Curs	Seminar	Lucrari practice	Proiect
Numele și prenumele	<b>Sabău Gheorghe</b>		<b>Sabău Gheorghe</b>	
Instituția	<b>UBV</b>		<b>UBV</b>	
Catedră/Departament	<b>EFS</b>		<b>EFS</b>	
Titlul științific	<b>Doctor</b>		<b>Doctor</b>	
Gradul didactic	<b>Lector universitar</b>		<b>Lector universitar</b>	
Încadrarea (norma de bază/asociat)	<b>Normă de bază</b>		<b>Normă de bază</b>	
Vârsta	<b>52</b>		<b>52</b>	

### V.

<b>Obiectivele disciplinei:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Formarea unui concept valoric adoptat teoriilor și filosofiiilor actuale cu privire la legile care guverneaza procesul didactic pentru diferitele categorii de vârstă.</li> <li>- Aplicarea în practică a cunoștințelor necesare planificării, conducerii și evaluării procesului didactic la nivelul sistemelor și subsistemelor educației fizice și sportului.</li> </ul>

### VI.

Conținutul disciplinei	Nr. ore/săpt.
<b>VI.1. Curs (capitole/subcapitole)</b>	
<i>Capitolul I</i> Considerații generale privind activitățile motrice pe grupe de vârstă	<b>2 ore</b>
<i>Capitolul II</i> Delimitări conceptuale și paradigme ale activităților motrice umane	<b>2 ore</b>
2.1 Motricitatea	
2.2 Actul motric	
2.3 Acțiunea motrică	
2.4 Activitate motrică	
2.5 Gestul motric	
2.6 Aptitudine motrică	
<i>Capitolul III</i> Elemente de metodică generală	<b>2 ore</b>
<i>Capitolul IV</i> Aspecte ale motricității în diferitele etape ale vieții	<b>2 ore</b>
4.1 Motricitatea la copiii sugari	
4.2 Motricitatea la prima copilărie (1-3 ani)	

4.3 Motricitatea copilului preșcolar (3-6 ani)	
4.4 Motricitatea la vârsta școlară mică	
4.5 Motricitatea în etapa pubertară	<b>2 ore</b>
4.6 Motricitatea în etapa adolescenței (14-18 ani)	
4.7 Motricitatea la vârsta adultă emergentă și de adult tânăr	<b>2 ore</b>
4.8 Motricitatea la vârsta mijlocie (între 40 și 65 de ani)	
4.9 Motricitatea la vârsta senescentei (peste 65 de ani)	
<i>Capitolul V</i> Elementele de metodică generală și deontologice	<b>2 ore</b>
5.1 Dozare și gradare	
5.2 Principii de igienă	
<i>Capitolul VI</i> Sistemul formelor de organizare a practicării exercițiilor fizice	<b>2 ore</b>
<i>Capitolul VII</i> Influențele practicării exercițiilor fizice asupra organismului	<b>2 ore</b>
7.1 Influențele exercițiilor fizice asupra sistemului muscular și țesutului adipos	<b>2 ore</b>
6.2. Influența exercițiilor fizice asupra aparatului respirator	
6.3. Influența exercițiilor fizice asupra aparatului digestiv	<b>2 ore</b>
6.4 Influența exercițiilor fizice asupra sistemului nervos	
6.5 Influența exercițiilor fizice asupra conformației corpului și ținutei	
<b>VI.2. Lucrări practice</b>	
Motricitatea omului ca act motric voluntar, mișcări automate și mișcări reflexe.	<b>2</b>
Elementele care definesc motricitatea : - actul motric; acțiunea motrică; activitatea motric; gestul motric; aptitudinea motrică; capacitatea motrică.	<b>2</b>
Elementele de metodică generală și deontologice: dozare, gradare și principii de igienă	<b>2</b>
Motricitatea copiilor sugari: - Creșterea și dezvoltarea copiilor sugari; - Evoluția motricității acestora; - Metodica activităților motrice la nou născuți.	<b>2</b>
Motricitatea în prima copilărie: creșterea și dezvoltarea copiilor de 1-3 ani, evoluția motricității în prima copilărie. Particularitățile morfo-funcționale ale copiilor de 3-6 ani: activități motrice la această grupă de vârstă.	<b>2</b>
Metodica activităților motrice la copii din ciclul primar. Activități motrice în etapa pubertară. Motricitatea în etapa adolescenței (14-18 ani): particularități anatomo-fiziologice ale adolescenței, evoluția motricității la această vârstă.	<b>2</b>
Metodica activităților motrice în etapa tinereții 18-25 ani, activități motrice specifice acestei perioade.	<b>2</b>
Gimnastica la locul de muncă. Odihna activă- factor compensator.	<b>2</b>
Motricitatea la vârsta adultă (40-65 ani) Dozarea și gradarea efortului în această perioadă a vieții.	<b>2</b>
Motricitatea la vârsta senescentei (peste de 65 ani) Metodica și practica activităților motrice la această perioadă a vieții.	<b>2</b>
Exerciții fizice pentru influențarea sistemului muscular, țesutului adipos și a aparatului respirator.	<b>2</b>
Exerciții fizice destinate aparatului digestiv, sistemului nervos și cu influențe asupra conformației corpului și ținutei.	<b>2</b>

## **VII.**

### Bibliografie

1. Alexe, N. (1974) *Terminologia educatiei fizice si a sportului*, Ed. Stadion, Bucuresti.
2. Bocu, T. (2007) *Activitatea fizica in viata omului contemporan*, Ed. Casa omului de stiinta, Cluj Napoca.
3. Bompa, O. (2001) *Dezvoltarea calitatilor motrice*, Ed. Ex Punto, Constanta.
4. Colibaba, E., Bota I. (1998) *Jocuri sportive, teorie si metodica*, Ed. Aldin, Bucuresti
5. Dragnea, A. (1996) *Antrenamentul sportiv, teorie si metodica*, Ed. Didactica si pedagogica, Bucuresti.
6. Drăgan I., Demeter A., (1990) *Sport și sănătate*, Editura Sport-Turism, București.
7. Ionescu, M. (2007) *Instructie si educatie*, University Press, Arad
8. Grosu, E., Sabău, G. (2008) *Optimizarea antrenamentului sportiv*, Ed. GMI, Cluj Napoca.
9. Grosu, E., Sabău, G. (2008) *Sportul, fenomen social*, Ed. GMI, Cluj Napoca
10. Grosu, E., Sabău, G. (2008) *Pregatirea psihologica si antrenamentul invizibil in activitatea sportiva*, Ed. GMI, Cluj Napoca.
11. Sabău, G. (2010) *Bazale generale ale teoriei și didacticii educației fizice și sportului*, Ed. Risoprint, Cluj Napoca
12. Siclovan, I. (1977) *Teoria antrenamentului sportiv*, Ed. Sport-turism, Bucuresti.
13. Weineck, J. (2001) *L' allenamento ottimale*, Ed. Calzetti – Mariucci, Roma, Pg 201

### VIII.

Forme de activitate	Metode didactice folosite
Curs	Cursurile se desfasoară în anfitratru sau alte săli dotate cu videoproiectoare, proiectoare, planse si chinograme, laptot si folii transparente. Ca metode didactice folosim : prelegerea, discutii interactive, învățarea prin descoperire, conversația.
Lucrări practice	Lucrările practice se desfășoară în sală de sport, aer liber sau terenuri de sport , în funcție de starea vremii. Se încearcă punerea in aplicație a întregii programe analitice, unde prezența trebuie să fie de minim 50%, (adică 6 prezențe)

### IX.

Forme de activitate	Evaluare	% din nota finală
Examen	<p>În evaluarea finală se va ține cont de mai multe componente:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Activitatea în cadrul lucrărilor practice care au loc pe parcursul semestrului, respectiv minim 6 prezențe (12 ore);</li> <li>2. Scrierea și susținerea de referate elaborat de studenți unde se va urmări conținutul, precum și forma de prezentare.</li> <li>3. Examenul scris susținut în sesiunea de examene, la o dată stabilită de către studenți împreună cu cadrul didactic.</li> </ol> <p>Pentru promovarea examenului, este necesar ca studenții să promoveze lucrările practice (respectiv minimum 6 prezente), ceea ce le va permite să intre la proba scrisă.</p> <p>Pentru nota finală 5 se vor adăuga, conform proporțiilor procentuale, activitatea generală în cadrul disciplinei pe parcursului întregului semestru , respectiv cunoașterea principalelor paradigme și teorii, principiilor, metodelor și mijloacelor din domeniu.</p> <p>Pentru nota 10 este obligatorie prezenta la minim 8 sedințe de lucrări practice, prezentarea ireprosabilă a referatului de semestru, și răspunsul corect la toate subiectele (în nr.de 3) de la examenul scris!</p>	Condiție obligatorie pt.a intra în ex.final.
Lucrări practice	Pe parcursul unui semestru de studii studentul care participă la mai puțin de 50 % din orele alocate seminarului, acestea vor trebui refăcute integral pe parcursul altui an universitar; La lucrările practice studentul va participa sistematic și activ dând dovadă	

	de profesionalism în pregătire, studiind (minimum) bibliografia indicată; Punctualitatea face parte din caracterul unui om de sport, drept urmare solicităm maximă atenție în acest sens; activitatea în sala de sport începută, nu se cuvine deranjarea celor prezenți.	
--	---	--

**Abilități (competențe) dobândite de student:**

- cunoștințe priceperi și deprinderi privind cunoașterea particularităților de vârstă.
- formarea unor calități de cunoaștere comunicare, consemnare, cazuistică, analiză și sinteză.
- formarea capacităților de diagnoză și prognoză( limite și surse de factori limitativi și de progres).
- competențe de organizare și conducere de competiții de nivel minor.
- competențe în selectivitatea mijloacelor și controlului permanent al adaptării, la efortul prestat de subiecți.
- implicarea în activități științifice din disciplina studiată.
- abilitatea de a colabora cu specialiști din alte domenii.
- reacție pozitivă la sugestii, cerințe și sarcini didactice.
- cunoașterea aprofundată a efectelor exercițiilor fizice și a factorilor asociați.

Data:  
3.10.2012

Titular curs,  
Lect.univ.dr.Gheorghe Sabău  
gsabau05@yahoo.com ; gsabau@ubv.ro



## FIȘA DISCIPLINEI

<b>Universitatea</b>	<b>UNIVERSITATEA “BOGDAN-VODĂ” din CLUJ-NAPOCA</b>
Facultatea	<b>FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</b>
Specializarea	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ</b>

### I.

<b>Denumire disciplină</b>	<b>LEGISLAȚIE ÎN ACTIVITĂȚILE SPORTIVE ȘI COMBATEREA DOPAJULUI ÎN SPORT</b>
----------------------------	---

### II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)							
Cod disciplină	Semestrul <sup>3)</sup>	Categoria <sup>2)</sup>	Credite	Curs	Seminar	Lucrări practice	Proiect
<b>E 3203</b>	<b>6</b>	<b>DC</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	-	-

### III.

<b>Statut disciplină</b>	Obligatorie	Opțională	Facultativă
(se marchează cu x)	<b>X</b>	-	-

### IV.

Titular disciplină			
		Curs	
Numele și prenumele		<b>OLTEAN MARIUS</b>	
Instituția		<b>UBV</b>	
Catedră/Departament		<b>EFS</b>	
Titlul științific		<b>Doctorand</b>	
Gradul didactic		<b>Lector universitar</b>	
Încadrarea (norma de bază/asociat)		<b>Normă de bază</b>	
Vârsta		<b>43</b>	

### V.

<b>Obiectivele disciplinei</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Formarea unei concepții și înțelegerea unor aspecte legate de legislația sportivă;</li> <li>- Cunoașterea evoluției legislației în sport, de-a lungul timpului;</li> <li>- Înțelegerea unor aspect importante privitoare la dopajul în sport;</li> <li>- Însușirea cunoștințelor legislației sportive actuale.</li> </ul>

### VI.

Conținutul disciplinei		Nr. ore/săpt.
<b>VI.1. Curs (capitole/subcapitole)</b>		
1	<b>PREZENTAREA IMPORTANȚEI CUNOAȘTERII ISTORICULUI LEGISLATIV ȘI A LEGISLAȚIEI ÎN VIGOARE ÎN DOMENIUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cunoașterea bazelor generale ale legislației sportive.</li> <li>- cunoașterea istoricului legislației sportive;</li> <li>- însușirea unor noțiuni de bază din legislația sportivă actuală;</li> </ul>	2
2	<b>HOTĂRÂREA GUVERNULUI ROMÂNIEI NR. 15 din 12. 01. 1992, în temeiul căreia Ministerul Tineretului și Sportului emite următoarele ordine:</b> Ordinul nr. 90 din 29.01.1992, Ordinul nr. 91 din 29.01.1992, Ordinul nr. 104 din 04.02.1992  <b>HOTĂRÂREA GUVERNULUI ROMÂNIEI NR. 151 din 27.03.1992, pentru aprobarea Normelor privind reglementarea unor probleme financiare în activitatea sportivă pe anul 1992</b>	2
3	<b>HOTĂRÂREA GUVERNULUI ROMÂNIEI NR. 800 din 17.12.1992, privind</b>	2

	<i>organizarea și funcționarea M.T.S.</i> HOTĂRÂREA GUVERNULUI NR. 462 din 29 iulie 1994, <i>privind organizarea și funcționarea M.T.S.</i> HOTĂRÂREA GUVERNULUI NR. 280, <i>pentru aprobarea Normelor privind reglementarea unor probleme financiare în activitatea sportivă</i>	
4	ORDINUL MINISTERULUI FINANTELOR NR. 994, <i>din 2 august 1994, de aprobare a instrucțiunilor pentru aplicarea Legii nr. 32/1994 privind sponsorizarea</i> LEGEA NR. 32 PRIVIND SPONSORIZAREA HOTĂRÂREA PRIVIND ORGANIZAREA ȘI FUNCȚIONAREA MINISTERULUI TINERETULUI ȘI SPORTULUI HOTĂRÂREA GUVERNULUI NR. 239 <i>privind organizarea și funcționarea Ministerului Tineretului și Sportului, dată la 01.04.1999</i>	2
5	LEGE din 6 februarie 1924 pentru PERSOANELE JURIDICE (Asociatii si Fundatii)	2
6	R E G U L A M E N T de aplicarea dispozitiilor pentru persoanele juridice (Asociatii si Fundatii) din 19 aprilie 1924	2
7	LEGE Nr. 29 din 29 decembrie 1967 cu privire la dezvoltarea activitatii de educatie fizica si sport	2
8	HOTARIREA nr. 629/1968 privind unele masuri pentru aplicarea Legii nr. 29/1967 cu privire la dezvoltarea activitatii de educatie fizica si sport	2
9	ORDONANȚĂ Nr. 26 din 30 ianuarie 2000 cu privire la asociații și fundații	2
10	LEGE nr. 69 din 28 aprilie 2000 - educatiei fizice si sportului Ordonanță de urgență nr. 205 din 22.12.2005 pentru modificarea Legii educației fizice și sportului nr. 69/2000	2
11	Regulament <i>din 13 septembrie 2001</i> de punere în aplicare a dispozițiilor Legii educației fizice și sportului nr. 69/2000 Publicat în Monitorul Oficial, Partea I nr. 578 din 14 septembrie 2001	2
12	Hotărâre nr. 6 din 4 ianuarie 2001 privind organizarea și funcționarea Ministerului Tineretului și Sportului UNITĂȚILE care funcționează în subordinea Ministerului Tineretului și Sportului  ORDONANȚĂ DE URGENȚĂ 64/28.06.2003, pentru stabilirea unor măsuri privind înființarea, organizarea, reorganizarea sau funcționarea unor structuri din cadrul aparatului de lucru al Guvernului, a ministerelor, a altor organe de specialitate ale administrației publice centrale și a unor instituții publice	2
13	STATUTUL ANTRENORULUI	2
14	Legea nr. 227 / 2006 privind prevenirea și combaterea dopajului în sport	2

## VII.

<b>Bibliografie</b>	
1.	Buletin economic legislative nr. 1, 2, 3 / 1994, supliment Tribuna Economică;
2.	C.O.R. – Buletin informative nr. 1, 2, 3, 4, C.C.P.S., București, 1994 – 1995;
3.	Îndrumar legislative vol. 1, ian. 1993, Lumina Lex, București;
4.	M.T.S. – Buletin informative colecție, C.C.P.S., București, 1994;
5.	Mureșan, M. – Persoane fizice și juridice – Texte commentate și adnotate – vol. I – II, Ed. “Cordial Lex”, Cluj-Napoca, 1994;
6.	Oltean, M. – Legislație în activitatea de educație fizică și sport, editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2006;
7.	Voicu, A.V. – Identificarea unor surse financiare suplimentare pentru activitatea sportivă prin intermediul sponsorizării și al fundațiilor, Studia, U.B.B., Cluj-Napoca, nr. 1, 1993;
8.	Voicu, A.V. – Legislație și management în educație fizică și sport, Ed. Inter-Tonic, Cluj-Napoca, 1995;
9.	Pagina web Agenția Națională pentru Sport;
10.	Pagina web a C.O.S.R.

**VIII.**

<b>Forme de activitate</b>	<b>Metode didactice folosite</b>
Curs	Prelegere, discuția interactivă, dezbateri tematice, elaborarea și prezentarea unor referate.

**IX.**

<b>Forme de activitate</b>	<b>Evaluare</b>	<b>% din nota finală</b>
Examen	Elaborarea unui referat cu conținut legislativ sportive de actualitate. Verificarea cunoștințelor sub formă de examen.	100%

**Abilități (competențe) dobândite de student:**

La finalizarea orelor, studenții vor avea însușite cunoștințe legislative necesare în activitatea de educație fizică și sport..

Data:  
03.10.2012

Titular curs,  
Lect. Univ. drd. Marius Oltean  
Date de contact: marius\_oltean2000@yahoo.com

## FIȘA DISCIPLINEI

<b>Universitatea</b>	<b>UNIVERSITATEA „BOGDAN VODĂ” DIN CLUJ NAPOCA</b>
Facultatea	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</b>
Specializarea	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ</b>

### I.

<b>Denumire disciplină</b>	<b>SOCIOLOGIA EFS</b>
----------------------------	-----------------------

### II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)							
Cod disciplină	Semestrul <sup>3)</sup>	Categoria <sup>2)</sup>	Credite	Curs	Seminar	Laborator	Proiect
<b>E 3204</b>	<b>6</b>	<b>DC</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	-	-

### III.

<b>Statut disciplină</b>	Obligatorie	Opțională	Facultativă
(se marchează cu x)	<b>x</b>	-	-

### IV.

Titular disciplină	
	Curs
Numele și prenumele	<b>Bogdan Tudor</b>
Instituția	<b>UBV</b>
Catedră/Departament	<b>EFS</b>
Titlul științific	<b>Doctor</b>
Gradul didactic	<b>Lector universitar</b>
Încadrarea	<b>Normă de bază</b>
Vârsta	<b>38</b>

### V.

<b>Obiectivele disciplinei</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ dobândirea de informații despre rolul și locul activității sportive în societate.</li> <li>✓ dobândirea de informații cu privire la structura societății și a proceselor sociale în timpul activităților sportive.</li> <li>✓ Complexul de relații ale fenomenului sportiv cu alte componente ale sistemului vieții sociale: cultura, economia, sănătatea, religia etc.</li> </ul>

### VI.

Conținutul disciplinei	Nr. ore/săpt.
<b>VI.1. Curs (capitole/subcapitole)</b>	
1. Sociologia sportului – subramură a sociologiei generale	<b>2</b>
2. Locul sociologiei sportului în sistemul disciplinelor științifice care cercetează fenomenul de practicare a exercițiilor fizice	<b>2</b>
3. Rolul sportului în societate de-a lungul timpului	<b>2</b>
4. Evoluția instituțională a educației fizice și sportului	<b>2</b>
5. Socializare și motivație în sport	<b>2</b>
6. Funcțiile sociale ale sportului	<b>2</b>
7. Entități sociale – masele, grupurile	<b>2</b>
8. Implicațiile sociale ale sportului	<b>2</b>
9. Influența sportului asupra stării de sănătate a populației	<b>2</b>
10. Forme și caracteristici ale comportamentului colectiv	<b>2</b>
11. Sport și sănătate	<b>2</b>
12. Sportul și calitatea vieții	<b>2</b>
13. Metode de cercetarea în domeniul sociologiei sportive	<b>2</b>

14. Recapitularea problematicii pentru examen	2
---	---

### VII.

<b>Bibliografie</b>	
1.	Andreff W., Staudohar P. – 2000 – “The Evolving European Model of Professional Sports Finance”, in “ <i>Journal of Sports Economics</i> ”, 1(3), August, 257-276; în www.playthegame.org.
2.	Coakley J., Lever J. - 2000 - “Sport”, în <i>Encyclopedia of Sociology</i> ”, pag.2987
3.	Epuran Mihai – 2001 - “Știința activităților corporale – note definitorii”, în “ <i>Acta Universitas Bogdan Vodă</i> ” nr. 1/2001, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
4.	Giddens Anthony - 2001 - “Sociologie”, Editura All, București, ediția a III-a.
5.	Iancu Ivana – 2001 – „Paradigme ale comunicării. Media românească și mediul olimpic.”, <i>Academia Olimpică Română, buletin informativ</i> nr. 28.
6.	Iluț Petru - 2000 – „Iluzia localismului și localizarea iluziei – teme actuale ale psihosociologiei”, Editura Polirom, Iași.
7.	Loland Sigmund – 2002 – „Technology in Sport – Three Ideal-typical views and their implications”, in “ <i>Journal of Sport Studies</i> ”, 2(1), February.
8.	Maroti Șt., Mihalcea V. – 2001 – „Televiziunea mijloc important de promovare a mișcării olimpice”, în <i>Academia Olimpică Română, buletin informativ</i> nr. 28.
9.	Oprîșan Virginia – 2002 – „Marketing și comunicare în sport”, Editura Uranus, București, pag. 21-37.
10.	Patriksson Goran -1996 - „Impactul sportului asupra socializării”, în <i>Semnificația sportului pentru societate</i> , vol.II, Editura CCPS, București, pag. 38-71
11.	Rotariu T., Iluț P. – 1996 - “Sociologie”, Editura Mesagerul ediția a II-a, Cluj-Napoca.

### VIII.

<b>Forme de activitate</b>	<b>Metode didactice folosite</b>
Curs	Prezentarea, prelegerea, curs interactiv, dezbateră.

### IX.

<b>Forme de activitate</b>	<b>Evaluare</b>	<b>% din nota finală</b>
Examen (Colocviu)	Examenul pentru finalizarea disciplinei „Sociologia EFS”, va fi realizat printr-o lucrare scrisă, în care condițiile de promovare sunt: ✓ Pentru nota 5 – realizarea a 50% dintre subiecte ✓ Pentru nota 10 – dezvoltarea corectă în întregime a subiectelor	100%
<b>Abilități (competențe) dobândite de student:</b>		
1. Capacitatea de a analiza consecințele sociale ale fenomenului sportiv.		
2. Capacitatea de a exploata și explica fenomenul sportiv și modul de determinare reciprocă între educație fizică, sport și calitatea vieții.		
3. Capacitatea de utilizare a mijloacelor de acționare privind îmbunătățirea calității vieții prin practicarea exercițiului fizic.		

Data:  
3.10.2012

Titular curs,  
Lect. univ. dr. Tudor Bogdan  
tbogdan@ubv.ro

## FIȘA DISCIPLINEI

<b>Universitatea</b>	<b>“BOGDAN VODĂ” din CLUJ-NAPOCA</b>
Facultatea	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</b>
Specializarea	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ</b>

### I.

<b>Denumire disciplină</b>	<b>METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURI DE SPORT: FOTBAL (2)</b>
----------------------------	--

### II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)						
Cod disciplină	Semestrul	Categoria	Credite	Curs	Seminar	Lucrări practice
<b>E 3205</b>	<b>6</b>	<b>DS</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>

### III.

<b>Statut disciplină</b>	Obligatorie	Opțională	Facultativă
	<b>x</b>		

### IV.

Titular disciplină			
	Curs	Seminar	Lucrări practice
Numele și prenumele	<b>Neța Gheorghe</b>		<b>Popa Horațiu Bogdan</b>
	<b>UBV</b>		<b>UBV</b>
Catedră/Departament	<b>EFS</b>		<b>EFS</b>
Titlul științific			<b>Doctorand</b>
Gradul didactic	<b>Profesor universitar</b>		<b>Lector universitar</b>
Încadrarea (norma de bază/asociat)	<b>Asociat</b>		<b>Normă de bază</b>
Vârsta			<b>37</b>

### V.

<b>Obiectivele disciplinei:</b>
– Însușirea cunoștințelor și deprinderilor necesare pentru a organiza și conduce un proces superior de pregătire a copiilor și juniorilor pentru fotbalul de performanță.

### VI.

Conținutul disciplinei	Nr. ore/săpt.
<b>VI.1. Curs</b>	
<b>1. Grupa 14-16 ani</b> – Particularitățile grupei de vârstă – Particularități morfo-funcționale – Particularități privind dezvoltarea calităților motrice la pubertari	2
<b>2. Obiectivele procesului de pregătire</b> – Concepția de joc – Dinamica jocului actual – Modelul jocului actual și variantele sale	2
<b>3. Cerințe tehnico-tactice privind funcțiile de bază, în atac și apărare, în cele trei zone ale terenului (grupa 14-16 ani)</b>	2
<b>4. Modelul jucătorului</b> – Probe și norme de control – Indicații metodice privind instruirea	2
<b>5. Programarea și planificarea procesului de pregătire</b> – Mijloace de investigare și apreciere în timpul jocului	2

<b>6. Grupa 16-18 ani</b> – Particularitățile grupei de vârstă – Particularități morfo-funcționale – Obiectivele procesului de pregătire	2
7. Concepția de joc. Dinamica jocului – Concepția de antrenament	2
8. Modelul jocului – Cerințe și reguli tactice de bază, în atac și apărare, în cele trei zone ale terenului	2
9. Modelul jucătorului. Profilul pe compartimente. – Probe și norme de control. – Particularități ale instruirii. – Indicații tehnico-metodice privind pregătirea juniorilor. – Indicații metodice generale privind instruirea.	2
10. Periodizarea și etapizarea procesului de pregătire (obiective, sarcini, conținut, mijloace, indicații metodice) într-un an competițional.	2
11. Dinamica efortului în raport cu perioada, etapa de pregătire, ciclurile săptămânale și lecția de antrenament (graficul anual și pe etape)	2
12. Structura generală a unui ciclu săptămânal de antrenament, în diferite perioade de pregătire (conținut și mijloace) – Modelul orientativ privind conținutul și cuantificarea mijloacelor specifice, într-un ciclu săptămânal din perioada competițională – Indicații metodice pentru realizarea obiectivelor și sarcinilor, într-un ciclu săptămânal în perioada competițională	2
<b>VI.2. Lucrări practice</b>	
1. Grupa 14-16 ani Structuri de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice Joc bilateral	2
2. Structuri de exerciții pentru învățarea și perfecționarea tehnicii Jocuri pentru îmbunătățirea circulației mingii pe grupe funcționale Joc bilateral	2
3. Variante de acționare pe grupe mici, în situații de 2:1 pe principiul „Dă și du-te” pe spațiul liber și la finalizare Structuri de exerciții pentru învățarea și îmbunătățirea tacticii de joc Joc bilateral	2
4. Mijloace cu conținut tehnico-tactic pentru acțiunile individuale și colective de joc în atac. Joc bilateral	2
5. Mijloace cu conținut tehnico-tactic pentru acțiunile individuale și colective de joc în apărare. Joc bilateral	
6. Cerințe și reguli tehnico-tactice ale funcțiilor de bază și secundare, în atac, în cele trei zone ale terenului Joc bilateral	2
7. Cerințe și reguli tehnico-tactice ale funcțiilor de bază și secundare în apărare, în cele trei zone ale terenului. Joc bilateral	2
8. <b>Grupa 16-18 ani</b> Mijloace specifice pentru dezvoltarea calităților motrice prin mijloace tehnico-tactice. Joc bilateral	2
9. Mijloace standardizate pentru formarea relațiilor în cadrul grupelor funcționale cu conținut tehnico-tactic în atac	2

Joc bilateral	
10. Mijloace standardizate pentru formarea relațiilor în cadrul grupelor funcționale cu conținut tehnico-tactic în apărare Joc bilateral	2
11. Cerințe și reguli de bază în atac și în apărare în cele trei zone de joc ale terenului în atac și în apărare Joc bilateral	2
12. Lecție de evaluare. Probe și norme: – Aplicarea în jocul bilateral al regulilor tactice specifice în cele trei zone ale terenului în atac și apărare. – Aprecieri finale privind activitatea practico-metodică	2

## VII.

<b>Bibliografie</b>	
1.	Demeter, A., Activitățile fiziologice ale educației fizice școlare, Ed. Stadion, București, 1974
2.	Drăgan, A., Refacerea organismului după efort, Ed. Sport-Turism, București, 1979
3.	Drăgan, I. și colaboratorii, <i>Selecția metodică-biologică în sport</i> , Ed. Sport-Turism, București, 1979.
4.	Gârleanu, D., <i>Lecții pentru dezvoltarea calităților motrice la fotbaliști</i> , Ed. Sport-Turism, București, 1975.
5.	Gârleanu, D., Tănăsescu, I., Poliatloane, pregătirea copiilor și juniorilor, Ed. Sport-Turism, București, 1981
6.	Ionescu, V.I., <i>Fotbal. Tehnica și tactica jocului</i> , Ed. Helicon, Timișoara, 1995.
7.	Motroc, I., <i>Fotbalul la copii și juniori</i> , Editura Didactică și Pedagogică, București, 1996
8.	Neța, Gh., <i>Jocul de fotbal în programele școlare</i> , Ed. UBB, Cluj-Napoca, 1986
9.	Neța, Gh., <i>Îndrumător pentru disciplinele sportive</i> , Ed. UBB, Cluj-Napoca, 1987
10.	Neța, GH., <i>Bazele jocului de fotbal</i> , Cluj-Napoca, Editura Risoprint, 2005
11.	Niculescu, A., Ionescu, V.I., <i>Fotbal. Metode și mijloace</i> , Ed. Stadion, București, 1972
12.	Radu, I. și colab., <i>Psihologia școlară</i> , Editura UBB Cluj-Napoca, 1980
13.	Raynovici, V., <i>Metodica pregătirii tinerilor jucători</i> , Ed. Stadion București, 1972
14.	Solomon, M., <i>Dezvoltarea calității motrice a elevilor</i> , Ed. Sport-Turism, București, 1984
15.	Stănculescu, V., <i>Fotbal. Aspecte moderne de antrenament și joc</i> , Ed. Sport-Turism, București, 1977
16.	Șiclovan, I., Ardelean, C., Teodorescu, D., <i>Fotbal la copii</i> , Ed. Stadion, București, 1971
17.	Tomescu, D., <i>Practica medico-sportivă în fotbal</i> , Ed. Stadion, București, 1970
18.	Voica, I., Rădulescu, M., <i>Exerciții, fotbal</i> , Ed. Stadion, București, 1973
19.	XXX, <i>Selecția pentru copii și adolescenți</i> , Rev. EFS nr. 3/1975
20.	XXX, <i>Criterii de selecție a copiilor și adolescenților pentru activitatea de înaltă performanță</i> , Rev. EFS nr. 3/1975
21.	XXX, <i>Dezvoltarea corectă și armonioasă, obiectiv de bază al educației fizice școlare</i> , Rev. EFS nr. 10/1974
22.	XXX, <i>Forme de antrenament pentru fotbal în școală</i> , Sportul la CJ, CNEFS, vol. XIII, 1972
23.	XXX, <i>Criterii, probe și norme pentru selecția în fotbal</i> , CNEFS/CCPS/FRF, 1986
24.	XXX, <i>Contribuții la îmbunătățirea organizării și predării educației fizice la clasele I-IV</i> , Rev. EFS nr. 12/1976

## VIII.

<b>Forme de activitate</b>	<b>Metode didactice folosite</b>
<b>Curs</b>	– Cursurile se desfășoară în sala de curs, sub forma unor prelegeri folosindu-se mijloace audio-video
<b>Lucrări practice</b>	- Cursurile se desfășoară pe terenul de atletism, sub forma unor lecții practico-metodice în care studenții își însușesc liniile metodice de predarea tehnicii probelor atletice, urmărindu-se respectarea principiilor metodice de învățare

## IX.

<b>Forme de</b>	<b>Evaluare</b>	<b>% din nota</b>
-----------------	-----------------	-------------------



<b>activitate</b>		<b>finală</b>
Colocviu	- activitatea la orele de lucrări practice - promovarea normelor de control la lucrările practice	30% 70%
<p>Abilități (competențe) dobândite de student:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Însușirea și aplicarea următoarelor problematici: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conținutul și metodica predării tehnicii jocului de fotbal;</li> <li>- Conținutul și metodica predării tacticii jocului de fotbal;</li> <li>- Jocul de fotbal la nivel de copii și juniori;</li> <li>- Legile jocului de fotbal.</li> </ul> </li> <li>- Capacitatea de a transpune în practică cunoștințele dobândite în cadrul cursurilor</li> <li>- Însușirea și aplicarea următoarelor problematici: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conținutul și metodica antrenamentului sportiv în jocul de fotbal la copii și juniori, grupa 6-10 ani</li> <li>- Conținutul și metodica antrenamentului sportiv în jocul de fotbal la copii și juniori, grupa 10-12 ani;</li> <li>- Regulament, arbitraj, organizare:</li> <li>- cunoașterea și interpretarea corectă a regulamentului de joc;</li> <li>- formarea deprinderilor pentru a putea arbitra la nivelul competițiilor școlare, de copii și juniori pe teren normal și redus (minifotbal); cunoștințe privind modul și sistemele de organizare a competițiilor, la nivelul copiilor și juniorilor.</li> </ul> </li> </ul>		

**Data:**

**3.10.2012**

**Titular curs,**

**Prof. univ. Neța Gheorghe**

**Lect. Univ. Drd. Popa Horațiu Bogdan**

**e-mail: horepopa@yahoo.com**

## FIȘA DISCIPLINEI

<b>Universitatea</b>	<b>“BOGDAN VODĂ” DIN CLUJ NAPOCA</b>
Facultatea	<b>FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</b>
Specializarea	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ</b>

### I.

<b>Denumire disciplină</b>	<b>METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - HANDBAL</b>
----------------------------	--

### II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)							
Cod disciplină	Semestrul <sup>3)</sup>	Categorია <sup>2)</sup>	Credite	Curs	Seminar	Lucrări practice	Proiect
E 3205	6	DS	8	2	-	2	-

### III.

<b>Statut disciplină</b>	Obligatorie	Opțională	Facultativă
(se marchează cu x)	X	-	-

### IV.

Titular disciplină				
	Curs	Seminar	Lucrări practice	Proiect
Numele și prenumele	<b>Bogdan Tudor</b>		<b>Bogdan Tudor</b>	
Instituția	<b>UBV</b>		<b>UBV</b>	
Catedră/Departament	<b>EFS</b>		<b>EFS</b>	
Titlul științific	<b>Doctor</b>		<b>Doctor</b>	
Gradul didactic	<b>Lector universitar</b>		<b>Lector universitar</b>	
Încadrarea (norma de bază/asociat)	<b>Titular</b>		<b>Titular</b>	
Vârsta	<b>38</b>		<b>38</b>	

### V.

<b>Obiectivele disciplinei</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ridicarea nivelului de măiestrie sportivă a studentului.</li> <li>○ Acumularea de cunoștințe profesionale necesare unui profesor/antrenor care să lucreze cu grupe de copii și juniori.</li> <li>○ Adaptarea cunoștințelor tehnico-tactice ale jocului pentru a fi transmise la diferite nivele de vârstă.</li> <li>○ Însușirea cunoștințelor și deprinderilor necesare obținerii performanței sportive în jocul de handbal la copii și juniori.</li> <li>○ Însușirea cunoștințelor necesare pentru îndeplinirea sarcinilor oficiale de arbitru.</li> <li>○ Formarea capacității de aplicare a cunoștințelor în calitate de organizator de competiții.</li> </ul>
--------------------------------	--

### VI.

Conținutul disciplinei	Nr. ore/săpt.
<b>VI.1. Curs (capitole/subcapitole)</b>	
Cap. I Organizarea bazei de masă a handbalului de performanță	2

<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Instruirea copiilor și juniorilor, parte integrantă a conceptului contemporan despre antrenamentul în handbal</li> <li>➤ Structura organizatorică a bazei de masă a handbalului de performanță</li> </ul>	
<p>Cap. II Organizarea bazei de masă a handbalului de performanță</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Organizarea secției de handbal în cadrul unităților proprii bazei de masă a handbalului de performanță</li> <li>➤ Conceptul modern despre antrenamentul sportiv la copii și juniori</li> </ul>	2
<p>Cap. III Modelarea în antrenamentul de handbal – modele de joc pentru eșaloanele bazei de masă a handbalului de performanță</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Definiția modelării și clasificarea modelelor</li> <li>➤ Caracteristicile modelelor de pregătire a juniorilor</li> </ul>	2
<p>Cap. IV Modelarea în antrenamentul de handbal – modele de joc pentru eșaloanele bazei de masă a handbalului de performanță</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Modelul de joc pentru copii începători</li> <li>➤ Model de joc pentru juniori III și IV</li> <li>➤ Model de joc pentru juniori II și I</li> </ul>	2
<p>Cap. V Modelarea în antrenamentul de handbal – modele de joc pentru eșaloanele bazei de masă a handbalului de performanță</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conținutul tehnico-tactic al jucătorului pe diferite posturi</li> </ul>	2
<p>Cap. VI Instruirea copiilor și juniorilor în handbal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Obiectivele generale de instruire la eșaloanele bazei de masă a handbalului de performanță</li> <li>➤ Periodizarea instruirii copiilor și juniorilor</li> <li>➤ Programarea instruirii copiilor și juniorilor</li> </ul>	2
<p>Cap. VII Instruirea copiilor și juniorilor în handbal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ponderea componentelor antrenamentului la eșaloanele bazei de masă a handbalului de performanță</li> <li>➤ Metodologia perfecționării componentelor antrenamentului la copii și juniori</li> </ul>	2
<p>Cap. VIII Alimentația și refacerea capacității de efort la nivelul juniorilor</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Alimentația <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Alcătuirea rației alimentare a sportivilor</li> <li>▪ Necesarul caloric zilnic și a substanțelor nutritive în funcție de ramura de sport</li> </ul> </li> </ul>	2
<p>Cap. IX Alimentația și refacerea capacității de efort la nivelul juniorilor</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Refacerea capacității de efort <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Refacerea specifică sportului</li> <li>▪ Refacerea pe parcursul lecției de antrenament</li> <li>▪ Refacerea după încheierea antrenamentului</li> <li>▪ Refacerea după concurs (competiție)</li> </ul> </li> </ul>	2
<p>Cap. X Planificarea antrenamentului în jocul de handbal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Structura multianuală (pentru unul sau două cicluri olimpice)/ plan de perspectivă</li> </ul>	2
<p>Cap. XI Planificarea antrenamentului în jocul de handbal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Macro ciclul</li> </ul>	2
<p>Cap. XII Planificarea antrenamentului în jocul de handbal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mezociclul</li> <li>➤ Micro ciclul</li> </ul>	2
<b>VI.2. Lucrări practice</b>	
<p>1. Prezentarea cerințelor, sarcinilor și obligațiilor la disciplina Metodica antrenamentului pe ramură de sport - handbal (semestrul 6). Antrenamentul sportiv în jocul de handbal la grupa 13-15 ani: exersarea deprinderilor motrice de</p>	2

bază/utilitar-aplicative în structuri variate; aplicarea deprinderilor formate în întreceri. Joc bilateral.	
2. Antrenamentul sportiv în jocul de handbal la grupa 13-15 ani: exersarea mijloacelor specifice fiecărei calități motrice; exersarea mijloacelor recomandate de profesor/antrenor pentru remedierea/valorificarea optimă a unor calități motrice. Joc bilateral.	2
3. Antrenamentul sportiv în jocul de handbal la grupa 13-15 ani: exersarea fragmentată/globală a mecanismelor de bază ale procedeelor tehnice noi; exersarea procedeelor tehnice însușite în structuri cu succesiuni variate. Joc bilateral.	2
4. Antrenamentul sportiv în jocul de handbal la grupa 13-15 ani: exersarea fiecărei acțiuni tactice noi; exersarea în structuri variate a acțiunilor tactice individuale și colective în funcție de specificul competițional al disciplinei/probei/postului. Joc bilateral	2
5. Antrenamentul sportiv în jocul de handbal la grupa 15-17 ani: exersarea procedeelor tehnice și acțiunilor tactice deficitare ca eficiență; exersarea procedeelor tehnice și acțiunilor tactice prin care se valorifică optim aptitudinile sportivului. Joc bilateral.	2
6. Antrenamentul sportiv în jocul de handbal la grupa 15-17 ani: participarea la concursuri și competiții sportive cu adversari relativ egali sau superior valoric; raportarea randamentului în concurs/competiție la obiectivele prestabilite. Joc bilateral.	2
7. Antrenamentul sportiv în jocul de handbal la grupa 15-17 ani: participarea la concursuri/competiții desfășurate în deplasare; participarea la concursuri/competiții desfășurate în condiții de bază materială/climaterice mai puțin favorabile; participarea la concursuri/competiții cu caracter eliminatoriu. Joc bilateral.	2
8. Antrenamentul sportiv în jocul de handbal la grupa 17-19 ani: aplicarea deprinderilor de bază/utilitar-aplicative în structuri motrice variate; realizarea unor acțiuni motrice complexe incluzând deprinderi alese de sportivi. Joc bilateral.	2
9. Antrenamentul sportiv în jocul de handbal la grupa 17-19 ani: exersarea mijloacelor specifice calităților motrice deficitare; exersarea mijloacelor pentru dezvoltarea calităților motrice combinate, corespunzător specializării sportivului; determinarea nivelului indicilor proprii de manifestare a calităților motrice și înregistrarea evoluției acestora; compararea nivelului indicilor proprii ai calităților motrice cu valorile optime pentru performanță în specializarea respectivă. Joc bilateral.	2
10. Antrenamentul sportiv în jocul de handbal la grupa 17-19 ani: exersarea acțiunilor tehnico-tactice în condiții variate (efort, complexitate, adversar); exersarea sistematică a procedeelor tehnice adaptate particularităților individuale; exersarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice dovedite ca fiind eficiente în obținerea performanțelor maxime. Joc bilateral.	2
11. Antrenamentul sportiv în jocul de handbal la grupa 17-19 ani: receptarea și analiza informațiilor despre condițiile de desfășurare a concursului/competiției și despre adversari; participarea la elaborarea planului tactic de abordare a concursului/competiției; exersarea în condiții similare de concurs/competiție a acțiunilor tehnico-tactice; analiza rezultatelor din concurs/competiție. Joc bilateral.	2
12. Examen practic	2

## VII.

### Bibliografie

1. **Baroga L. – 1995** – „Calități fizice combinate”, Ed. Editis, București.
2. **Colibaba-Evuleț D., Bota I. – 1998** – “Jocuri sportive – teorie și metodică”, Editura Aldin, București.
3. **Dragnea Adrian și Teodorescu Silvia-Mate – 2002** – „Teoria Sportului”, Editura Fest, București.
4. **Dragnea A. – 1996** – „Antrenamentul sportiv”, EDP, București.
5. **Ghermănescu, I.K., Hnat, V. - 2000** „Handbal, Ed. Fundației „România de mâine”, București.
6. **Ghermănescu, I.K., Jianu, Negulescu, Gogâltan – 1983** „Teoria și metodică handbalului”, Ed. Didactică și Pedagogică, București.
7. **Macra-Oșorhean Maria – 2010** - ”Handbal – Aprofundarea unei ramuri de sport”, Editura Dacia, Cluj Napoca.
8. **Macra-Oșorhean Maria, T. Rusu, T. Bogdan – 1999** – “Handbal. Teoria, practica și metodică instruirii”, Ed.Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca.
9. **Macra-Oșorhean Maria, Bogdan Tudor – 2003** – “Handbal, curs de bază”, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca.
10. **Popescu C. și coled. – 1996** – „Concepția de joc și pregătire”, CCPS, București.
11. **Scarlat E., Scarlat M. B. – 2002** – „Educație Fizică și Sport - manual pentru învățământul gimnazial”, Ed. Didactică și Pedagogică, București.
12. **Sotiriu, R. - 1998** „Handbal. Teorie, antrenament, metodică”, Ed. Garold.
13. **Vick W., Busch H., Fischer G., Kock R. – 1995** – „Pregătirea de handbal în sală”, CCPS, București.
14. **Voicu, S.F., - 2003** – „Handbal. Pregătire pentru performanță.”, Ed. Universității de Vest, Timișoara.
15. **Zamfir, Gh., Florean, M., Tonița, T. – 2000** – “Handbal. Teorie și metodică”, ED. Praxis Media, Cluj-Napoca.
16. **Zamfir, Gh., Florean, M. – 1996** – „Handbal, curs de specializare an III”, Cluj-Napoca.
17. \*\*\* - 2001 - „Regulamentul de joc”.

### VIII.

Forme de activitate	Metode didactice folosite
Curs	Prelegerea; conversația; brain-stormingul; studiul individual; folosirea unor materiale iconografice.
Lucrări practice	Expunerea verbală; conversația; demonstrația; observația; exersarea.

### IX.

Forme de activitate	Evaluare	% din nota finală
Examen	Se va elabora o lucrare scrisă din tematica dezvoltată în semestrul 6. <b>cunoștințe pentru nota 5:</b> cunoașterea noțiunilor teoretice de bază: strategii, fazele atacului și apărării, definiții; <b>cunoștințe pentru nota 10:</b> cunoașterea noțiunilor teoretice de bază: selecția copiilor și juniorilor, periodizarea instruirii, planificarea antrenamentului, alimentația și refacerea.	100 %
Lucrări practice	Prezența la minimum 70% din lucrările practice. Lucrările practice se vor finaliza cu joc în cadrul căruia se urmărește conținutul tehnico-tactic al jocului de handbal, iar promovarea acestora condiționează participarea la examenul scris.	

### Abilități (competențe) dobândite de student:

1. Cunoaștere și înțelegere (cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei):
  - identificarea de termeni, relații, procese; perceperea unor relații și conexiuni;
  - utilizarea corectă a termenilor de specialitate specifici jocului de handbal.
2. Explicare și interpretare (explicarea și interpretarea unor idei, proiecte, procese, precum și a conținuturilor teoretice și practice ale disciplinei):

- realizarea de conexiuni între rezultate, în scopul fundamentării corecte a deciziilor de optimizare specifice jocului de handbal;
- generarea, demonstrarea problemelor specifice jocului de handbal;
- capacitatea de analiză și sinteză.

3. Instrumental – aplicative (proiectarea, conducerea și evaluarea activităților practice specifice; utilizarea unor metode, tehnici și instrumente de aplicare, măsurare și evaluare):

- rezolvarea de probleme prin modelare și algoritmicizare și utilizare de metode și tehnici specifice jocului de handbal;
- relaționări între diferite tipuri de reprezentări specifice educației fizice și sportului;
- capacitatea de a transpune în practică cunoștințele dobândite în cadrul cursurilor;
- abilități de cercetare la handbal;
- capacitatea de a concepe proiecte și de a le derula.

4. Atitudinale (manifestarea unei atitudini pozitive și responsabile față de domeniul științific / cultivarea unui mediu științific centrat pe valori și relații democratice / promovarea unui sistem de valori culturale, morale și civice / valorificarea optimă și creativă a propriului potențial în activitățile științifice / implicarea în dezvoltarea instituțională și în promovarea inovațiilor științifice / angajarea în relații de parteneriat cu alte persoane / instituții cu responsabilități similare / participarea la propria dezvoltare profesională):

- reacția pozitivă la sugestii, cerințe, sarcini didactice și sportive;
- implicarea în activități științifice în legătură cu disciplina studiată;
- abilitatea de a colabora cu specialiștii din alte domenii.

Data:  
1.10.2012

Titular curs,  
Lect. univ. dr. Tudor Bogdan  
tbogdan@ubv.ro

## FIȘA DISCIPLINEI

<b>Universitatea</b>	<b>“ BOGDAN VODĂ ” CLUJ-NAPOCA</b>
Facultatea	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</b>
Specializarea	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ</b>

### I.

<b>Denumire disciplină</b>	<b>METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT-RUGBY</b>
----------------------------	--

### II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)							
Cod disciplină	Semestrul <sup>3)</sup>	Categoria <sup>2)</sup>	Credite	Curs	Seminar	Lucrări practice	Proiect
<b>E 3205</b>	<b>6</b>	<b>DS</b>	<b>8</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	

### III.

<b>Statut disciplină</b>	Obligatorie	Opțională	Facultativă
(se marchează cu x)	<b>X</b>		

### IV.

Titular disciplină				
	Curs	Seminar	Lucrări practice	Proiect
Numele și prenumele	<b>Sabău Gheorghe</b>		<b>Sabău Gheorghe</b>	
Instituția	<b>UBV</b>		<b>UBV</b>	
Catedră/Departament	<b>EFS</b>		<b>EFS</b>	
Titlul științific	<b>Doctor</b>		<b>Doctor</b>	
Gradul didactic	<b>Lector universitar</b>		<b>Lector universitar</b>	
Încadrarea (norma de bază/asociat)	<b>Normă de bază</b>		<b>Normă de bază</b>	
Vârsta	<b>52</b>		<b>52</b>	

### V.

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dobândirea de cunoștințe profesionale necesare unui antrenor (profesor) care lucrează cu grupe de copii și juniori.</li> <li>- Însușirea și utilizarea metodelor și mijloacelor de selecție și orientare la nivelul copiilor și juniorilor.</li> <li>- Cunoașterea tehnologiei pentru însușirea mijloacelor și metodelor de învățare și consolidare a elementelor și procedurilor.</li> <li>- Învățarea și consolidarea cunoștințelor de tactică individuală și colectivă, în atac și apărare.</li> </ul>
--

### VI.

Conținutul disciplinei	Nr. ore/săpt.
<b>VI.1. Curs (capitole/subcapitole)</b>	
Principii tactice fundamentale ale jocului de rugby	<b>2 ore</b>
Evaluări prin teste și probe de control	<b>2 ore</b>
Organizarea sistemului competițional divizionar de copii și junior și participarea la sistemul competițional și internațional	<b>2 ore</b>
Aspecte teoretico-metodice privind pregătirea fizică și mijloace de acționare pentru dezvoltarea vitezei în rugby.	<b>2 ore</b>
Mijloace și sisteme de acționare pentru dezvoltarea rezistenței, forței și mobilității în rugby	<b>2 ore</b>
Refacerea și recuperarea după antrenament	<b>4 ore</b>
Sisteme de apărare în funcție de zona terenului	<b>2 ore</b>
Rolul antrenorului în cadrul echipei	<b>4 ore</b>
Structura națională și internațională a sistemului național românesc.	<b>4 ore</b>
<b>VI.3. Lucrări practice</b>	

Exerciții statice și dinamice specifice jocului de rugby folosite în influențarea selectivă a aparatului locomotor	<b>2 ore</b>
Conținutul pregătirii fizice generale în rugby-ul de performanță. Dezvoltarea fizică specifică la nivelul compartimentului și pe posturi	<b>4 ore</b>
Apărarea om la om din momente fixe și spontane. Realizarea la nivelul linilor de $\frac{3}{4}$ în condiții de inferioritate numerică	<b>2 ore</b>
Realizarea contra-atacului, sisteme și mijloace de acționare. Atacul și apărarea în funcție de zona de teren	<b>4 ore</b>
Atacul și apărarea la repunerile și primirile de la centru și 22 metri. Lateralizarea atacului advers în apărarea din margine	<b>4 ore</b>
Consolidarea sarcinilor în atac după aglomerările spontane. Realizarea apărării prin pressing	<b>2 ore</b>
Consolidarea principiilor fundamentale, posesia, plasamentul și ritmul accelerat de joc. Perfecționarea atacului din margine și gramadă ordonată	<b>2 ore</b>
Structuri de exerciții pentru învățarea repunerilor și primirilor în jocul de Rugby	<b>2 ore</b>
Mijloace și sisteme actuale de acționare pentru perfecționarea tematicii de linii și compartimente precum și noile orientări în tematica obiectivă a echipelor divizionare și reprezentative.	<b>2 ore</b>
<b>Bibliografie</b>	
1. Badea, D., 2001, <i>Rugby, fundamente teoretice și metodice</i> , București, Editura FEST 2. Charreyre, B., Mitrea, D. – <i>Proiect National de Joc</i> 3. Chiriac, R., 1992, <i>Jocuri dinamice pentru învățarea elementelor fundamentale ale jocului</i> , București. ANEFS 4. Chiriac, R.- <i>Modul de abordare a jocului, FEST 1999</i> 5. Chihaiia, O., <i>Curs specializare UBB-FEFS 2005</i> 6. Constantin, V. <i>Rugby – Specializare posturilor, Bucuresti, Ed. FEST 2002</i> 7. Sabău, Ghe. 2002, <i>Rugby - curs de bază</i> , Cluj-Napoca, UAI -FEFS	

### VIII.

<b>Forme de activitate</b>	<b>Metode didactice folosite</b>	
Curs	Prelegerea; discuția interactivă; învățare prin descoperire. Metoda predării pentru transfer. Metode de instruire frontală; .	
<b>Forme de activitate</b>	<b>Evaluare</b>	<b>% din nota finală</b>
Examen (Colocviu)	Evaluarea cunoștințelor dobândite de-a lungul semestrului de către student se finalizează cu un test grilă compus dintr-un număr de 30 de întrebări, cu 3 sau 4 variante, care acopera întreaga tematică a cursului. Fiecare răspuns corect aduce 3 puncte, suma totală a punctelor fiind de 90, iar 10 puncte se primesc din oficiu. În funcție de numărul de răspunsuri corecte se calculează nota finală.	
Laborator	Lucrările practice se finalizează printr-o competiție organizată de către studenții de la specializarea rugby, între echipele pe care le-au antrenat la liceele unde au fost arondați prin convenția dintre UBV și ISJ MM. Este condiție esențială, care permite intrarea în examenul teoretic.	

### **Abilități (competențe) dobândite de student:**

- Cunoașterea modelelor de joc pentru fiecare post pe plan național și internațional la nivelul seniorilor.
- Punerea în aplicare a combinațiilor tactice pentru jocul de atac.
- Stabilirea sarcinilor concrete ce revin fiecărui post din apărare în funcție de sistemul de atac folosit de adversari.



- Abilitatea de îndrumare și conducere a echipei în cadrul competițiilor oficiale la nivel de seniori.

Data:  
3.10.2012

Titular curs,  
Lect.univ.dr.Gheorghe Sabău  
gsabau05@yahoo.com ; gsabau@ubv.ro

## FIȘA DISCIPLINEI

<b>Universitatea</b>	<b>“BOGDAN VODĂ” din CLUJ-NAPOCA</b>
Facultatea	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</b>
Specializarea	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ</b>

### I.

<b>Denumire disciplină</b>	<b>PSIHOLOGIA EFS</b>
----------------------------	-----------------------

### II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)						
Cod disciplină	Semestrul	Categoria	Credite	Curs	Seminar	Lucrări practice
<b>E 3206</b>	<b>6</b>	DS	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>0</b>

### III.

<b>Statut disciplină</b>	Obligatorie	Opțională	Facultativă
(se marchează cu x)	<b>x</b>		

### IV.

Titular disciplină			
	Curs	Seminar	Lucrări practice
Numele și prenumele	<b>Lupu Iustin</b>		
Instituția	<b>UBV</b>		
Catedră/Departament	<b>EFS</b>		
Titlul științific	<b>Doctor</b>		
Gradul didactic	<b>Conferențiar universitar</b>		
Încadrarea (norma de bază/asociat)	<b>Asociat</b>		
Vârsta			

### V.

<b>Obiectivele disciplinei:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- prezentarea conceptelor, metodelor si instrumentelor specifice psihologiei sportului</li> <li>- intelegerea de catre studenti a rolului factorului psihologic in activitatea sportiva de amatori si de performanta a trasaturilor de personalitate favorabile si nefavorabile pentru succesul in activitatea sportiva de performanta</li> <li>- asimilarea de catre studenti a capacitatii de a folosi si intelege aplicarea si interpretarea testelor psihologice de personalitate si a celor specifice selectiei sportive</li> </ul>

### VI.

Conținutul disciplinei	Nr. ore/săpt.
<b>VI.1. Curs</b>	
<b>Psihologia generala si psihologiile de ramura</b>	2
<b>Fenomene si procese psihice cognitive, afective, volitive si comportamentale</b>	2
Probleme fundamentale ale psihologiei	2
Rolul motivatiei si inteligentei in activitatea sportiva	2
Teme fundamentale ale psihologiei	2
Obiectul psihologiei sportului	2
Cei patru A ai performantei sportive: atitudini, antrenament si ambianta	2
Problematica psihologiei sportului	2
Teste psihologice utilizate in sportul de performanta	2
Conducerea si relatiile interpersonale in sport	2
Relatiile interpersonale in sport matricea sociometrica si diferentiatorul semantic	2

Reglarea starilor psihice la sportivi	2
Autoreglarea starilor psihice la sportivi	2
Efectele benefice ale practicarii activitatilor corporale asupra sanatatii	2
Programarea neurolingvistica si rolul ei in psihologia sportului	2

#### VIII.

Forme de activitate	Metode didactice folosite
<b>Curs</b>	- Cursurile se desfășoară în sala de curs, sub forma unor prelegeri folosindu-se mijloace audio-video
<b>Seminarii</b>	- Seminariile se desfășoară în sala de curs sub forma unor prelegeri interactive în cadrul cărora se vor folosi mijloace intuitive audio-video

#### IX.

Forme de activitate	Evaluare	% din nota finală
Examen	Examenul se va desfășura sub forma unui test tip grilă, notarea efectuându-se în funcție de corectitudinea răspunsurilor	100

#### Abilități (competențe) dobândite de student:

- Identificarea termenilor și relațiilor și proceselor cu care operează psihologia EFS
- Utilizarea corectă a termenilor specifici domeniului psihologic
- Însușirea cunoștințelor specifice domeniului psihologic in educatie fizica si sport
- Desfășurarea aplicațiilor practice în vederea consolidării deprinderilor de a folosi metode științifice și tehnice de lucru specifice investigării proceselor psihice.

**Data:**  
**3.10.2012**

**Titular curs,**  
**Conf. univ. dr. Lupu Iustin**  
**lupuiustin@yahoo.com**

## FIȘA DISCIPLINEI

<b>Universitatea</b>	<b>“BOGDAN VODĂ” din CLUJ-NAPOCA</b>
<b>Facultatea</b>	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</b>
<b>Specializarea</b>	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ</b>

### I.

<b>Denumire disciplină</b>	<b>STAGIU DE PRACTICĂ ANTRENORI – FOTBAL</b>
----------------------------	--

### II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)						
Cod disciplină	Semestrul	Categoria	Credite	Curs	Seminar	Lucrări practice
<b>E 3207</b>	<b>6</b>	<b>DS</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>40</b>

### III.

<b>Statut disciplină</b>	Obligatorie	Opțională	Facultativă
(se marchează cu x)	<b>x</b>		

### IV.

Titular disciplină			
	Curs	Seminar	Lucrări practice
Numele și prenumele			<b>Popa Horațiu Bogdan</b>
Instituția			<b>UBV</b>
Catedră/Departament			<b>EFS</b>
Titlul științific			<b>Doctorat</b>
Gradul didactic			<b>Lector universitar</b>
Încadrarea (norma de bază/asociat)			<b>Normă de bază</b>
Vârsta			<b>37</b>

### V.

<b>Obiectivele disciplinei:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Integrarea învățământului cu activitatea practică în domeniul specializării, ca o necesitate a completării și verificării cunoștințelor teoretice și practico-metodice acumulate (Fotbal – copii și juniori).</li> <li>– Efectuarea de către studenți a unor studii și investigații pentru elaborarea lucrărilor de licență, prin urmărirea sistematică a procesului de pregătire și a jocurilor oficiale.</li> <li>– Familiarizarea studenților cu organizarea și conținutul structurilor sportive (cluburi, asociații sportive, etc.) implicate în sportul de performanță.</li> </ul>

### VI.

Conținutul disciplinei	Nr. ore.
<b>VI.1. Lucrări practice</b>	
<b>I. Organizatoric.</b> 1.1.structura organizatorică a unităților cuprinse în baza de masă a fotbalului de performanță; 1.2.organizarea grupelor și echipelor; 1.3.baza materială pentru pregătire și jocuri; 1.4.programul competițional (sistemul); 1.5.cunoașterea legislației competiționale: <ul style="list-style-type: none"> <li>– procedura de afiliere;</li> <li>– legitimarea jucătorului;</li> <li>– participarea de competiții;</li> <li>– regulamentul de transferare;</li> </ul> 1.6.organizarea formelor specifice de pregătire (cantonamente, semi-cantonamente) a duratei,	10

<p>locului și conținutului acestor activități;</p> <p>1.7.participarea la controlul medical periodic programat la dispensarele de specialitate;</p> <p>1.8.analiza și aprecierea activității, în urma vizionării procesului de pregătire și joc și prezentarea concluziilor antrenorilor de la grupele de copii și juniori;</p>	
<p><b>II. Metodic.</b></p> <p>2.1.activitatea metodică a antrenorului:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– selecția copiilor și juniorilor;</li> <li>– componența grupelor pe criteriul valoric, al vârstei cronologice și criteriul biologic;</li> <li>– conținutul programării anuale a procesului de inițiere și pregătire: <ul style="list-style-type: none"> <li>– documentele de planificare (planul anual, pe etape de pregătire și perioade, ciclul săptămânal și planul lecțiilor);</li> <li>– elaborarea unor programe de pregătire individuală;</li> <li>– individualizarea pregătirii tinerilor de perspectivă;</li> <li>– elaborarea și conținutul probelor și normelor de control; evaluarea periodică a acestora.</li> </ul> </li> <li>– evidența datelor personale, medicale, tehnico-tactice a probelor de control și jocurilor; întocmirea fișelor individuale și urmărirea evoluției tinerilor de perspectivă;</li> </ul> <p>2.2.activitatea cabinetului metodic din cadrul clubului sportiv și clubului sportiv școlar;</p> <p>2.3.întocmirea documentelor de planificare pentru o echipă de copii sau juniori;</p> <p>2.4.elaborarea de programe pentru individualizarea pregătirii.</p>	10
<p><b>III. Instruirea practică.</b></p> <p>3.1.urmărirea, înregistrarea și analiza:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– conținutului procesului de antrenament pe baza fișelor de observație;</li> <li>– evoluției colective și individuale în jocurile de pregătire și oficiale, pe baza unor fișe stabilite anterior;</li> <li>– randamentului în jocuri a tinerilor de perspectivă;</li> </ul> <p>3.2.participarea la ședințele de pregătire și analiză a jocurilor;</p> <p>3.3.condițiile și mijloacele folosite pentru refacere;</p> <p>3.4.folosirea metodelor și mijloacelor specifice perioadei de pregătire, ținând seama de raportul dintre factorii antrenamentului;</p> <p>3.5.elaborarea și conducerea unor programe de pregătire individuală;</p> <p>3.6.participarea la programul de pregătire și verificare a tinerilor prin probele de control stabilite;</p> <p>3.7.prestarea arbitrajului la centru și ca asistent la jocurile școlare și de pregătire programate în lecțiile de antrenament;</p> <p>3.8.participarea directă, în rolul antrenorului secund, la organizarea și desfășurarea lecțiilor de antrenament;</p> <p>3.9.conducerea parțială sau integrală a unor lecții de antrenament;</p> <p>3.10.participarea la organizarea acțiunilor de selecție și asigurarea arbitrajului cu aceste ocazii;</p> <p>3.11.participarea la organizarea și desfășurarea competițiilor școlare de copii la nivelul unei școli sau a fazelor locale inițiate de către inspectorate;</p> <p>3.12.elaborarea regulamentului de desfășurare a competițiilor pe teren redus.</p>	20

## VII.

### Bibliografie

1. CĂLINESCU, G., (2007), *Fotbal: teorie și metodică*, Craiova, Editura Universitaria;
2. CERNĂIANU, C., (2001), *Fotbal - manualul antrenorului profesionist*, București, Editura Rotech;
3. CIOLCĂ, S.M., (2006), *Tehnica și tactica jocului de fotbal: curs de bază*, București, Editura Fundației "România de Măine";
4. COLIBABA-EVULEȚ, D, BOTA, I., (1998), *Jocuri sportive. Teorie și metodică*, Editura Aldin,

București;

5. COJOCARU, V., (2006), *Fotbal: aspecte teoretice și metodice*, București, Editura Cartea Universitară;
6. COMANITA, P., MARINOF, L., (2003), *Fotbal la copii și juniori*, Constanța, Editura Nautica;
7. IONESCU, I.V., BRINDESCU, S., (1999), *Fotbalul școlar: metodologia predării jocului de fotbal la jucătorii elevi cuprinși între 7-18 ani*, Timișoara, Editura Universității de Vest;
8. MOTROC, C.A., (2007), *Fotbal: probleme ale teoriei și metodicii antrenamentului*, București, Editura Bren;
9. MOTROC, I., (1996), *Fotbalul la copii și juniori*, Editura Didactică și Pedagogică, București;
10. NEȚA, GH., (2008), *Strategia performanței în fotbal*, Cluj-Napoca, Editura Dacia;
11. NEȚA, GH. (2005), *Bazele jocului de fotbal*, Cluj-Napoca, Editura Risoprint;
12. OANCEA, V.D., (2006), *Fotbal: curs de bază*, Brașov, Editura Universității “Transilvania”;
13. STOICA, D., (2007), *Fotbal: curs de bază, studii de licență*, Craiova, Editura Universitaria;
14. STOICA, D., STROE, C.A., (2005), *Fotbalul în școală*, Craiova, Editura Universitaria;
15. TOTH, A., (2004), *Jocul de fotbal în școală*, Brașov, Editura Universității “Transilvania”.

XXX, *Programa de învățământ pentru ciclul primar și gimnazial*

XXX, *Regulamentul jocului de fotbal*

#### VIII.

Forme de activitate	Metode didactice folosite
Lucrări practice	- Lucrările practice se desfășoară în cadrul unităților cuprinse în baza de masă a fotbalului de performanță, la cluburi și asociații sportive, cluburi sportive școlare și licee cu profil sportiv, la nivelul grupelor și echipelor de copii și juniori

#### IX.

Forme de activitate	Evaluare	% din nota finală
Colocviu	- Activitatea la orele de lucrări practice (participare la jocuri și antrenamente – minim 1 /săptămână)	30%
	- Alcătuirea portofoliului cuprinzând cerințele disciplinei (fișe de înregistrări a antrenamentelor și jocurilor)	70%

#### Abilități (competențe) dobândite de student:

- Însușirea și aplicarea următoarelor problematice:
  - o Conținutul și metoda predării tehnicii jocului de fotbal;
  - o Conținutul și metoda predării tacticii jocului de fotbal;
  - o Jocul de fotbal în lecția de antrenament
  - o Legile jocului de fotbal.
- Regulament, arbitraj, organizare: cunoașterea și interpretarea corectă a regulamentului de joc; formarea deprinderilor pentru a putea arbitra la nivelul competițiilor școlare și de juniori pe teren normal și redus (minifotbal); cunoștințe privind modul și sistemele de organizare a competițiilor, la nivelul copiilor și juniorilor.

**Data:**  
**3.10.2012**

**Titular curs,**  
**Lect. Univ. drd. Horațiu Bogdan Popa**  
**e-mail: horepopa@yahoo.com**

## FIȘA DISCIPLINEI

<b>Universitatea</b>	<b>“BOGDAN VODĂ” DIN CLUJ NAPOCA</b>
Facultatea	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</b>
Specializarea	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ</b>

### I.

<b>Denumire disciplină</b>	<b>STAGIU DE PRACTICĂ ANTRENORI – HANDBAL</b>
----------------------------	---

### II.

Structură disciplină (Nr. ore)							
Cod disciplină	Semestrul <sup>3)</sup>	Categoria <sup>2)</sup>	Credite	Curs	Seminar	Lucrări practice	Proiect
<b>E 3207</b>	6	DS	-	-	-	40	-

### III.

<b>Statut disciplină</b>	Obligatorie	Opțională	Facultativă
(se marchează cu x)	X	-	-

### IV.

Titular disciplină				
	Curs	Seminar	Lucrări practice	Proiect
Numele și prenumele			<b>Bogdan Tudor</b>	
Instituția			<b>UBV</b>	
Catedră/Departament			<b>EFS</b>	
Titlul științific			<b>Doctor</b>	
Gradul didactic			<b>Lector</b>	
Încadrarea (norma de bază/asociat)			<b>Normă de bază</b>	
Vârsta			<b>38</b>	

### V.

<b>Obiectivele disciplinei</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Familiarizarea cu conținutul jocului de handbal la nivel de copii și juniori.</li> <li>✓ Însușirea de către studenți a unor metode moderne de predare a jocului de handbal.</li> </ul>

### VI.

Conținutul disciplinei	Nr. ore
<b>VI.1. Lucrări practice</b> <b>A. ORGANIZAREA STRUCTURILOR DE PRACTICĂ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ structura organizațională a unităților cuprinse în baza de masă a handbalului de performanță;</li> <li>▪ organizarea grupelor și a echipelor;</li> <li>▪ baza materială pentru pregătire și jocuri;</li> <li>▪ programul competițional (sistemul);</li> <li>▪ cunoașterea legislației competiționale:               <ul style="list-style-type: none"> <li>a) procedura de afiliere;</li> <li>b) legitimarea jucătorilor;</li> <li>c) participarea la competiții;</li> <li>d) regulamentul de transfer.</li> </ul> </li> <li>▪ organizarea formelor specifice de pregătire (cantonamente, semicantonamente), a duratei, locului și conținutului acestor activități;</li> <li>▪ participarea la controlul medical periodic programat la dispensarele de specialitate;</li> </ul>	10

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ analiza și aprecierea activității, în urma vizionării procesului de pregătire și joc, și prezentarea concluziilor antrenorilor de la grupele de copii și juniori.</li> </ul>	
<p><b>B. ACTIVITĂȚI METODICE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• activitatea metodică a antrenorului : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ selecția copiilor și juniorilor;</li> <li>○ componența grupelor pe criteriul valoric, al vârstei cronologice și criteriul biologic;</li> <li>○ conținutul programării anuale a procesului de inițiere și pregătire: <ol style="list-style-type: none"> <li>a) documentele de planificare (planul anual, pe etape de pregătire și perioade, ciclul săptămânal și planul de lecție);</li> <li>b) elaborarea unor programe de pregătire individuală;</li> <li>c) individualizarea pregătirii tinerilor de perspectivă;</li> <li>d) elaborarea și conținutul probelor și normelor de control. Evaluarea periodică a acestora;</li> </ol> </li> <li>○ evidența datelor personale, medicale, tehnico-tactice a probelor de control și jocurilor. Întocmirea fișelor individuale și urmărirea evoluției tinerilor de perspectivă;</li> </ul> </li> <li>• activitatea cabinetului metodic din cadrul clubului sportiv și clubului sportiv școlar;</li> <li>• întocmirea documentelor de planificare pentru o echipă de copii sau juniori;</li> <li>• elaborarea de programe pentru individualizarea pregătirii.</li> </ul>	10
<p><b>C. INSTRUIREA PRACTICĂ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• urmărirea, înregistrarea și analiza: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ conținutul procesului de antrenament pe baza fișelor de observație;</li> <li>○ evoluției colective și individuale în jocurile de pregătire și oficiale, pe baza unor fișe stabilite anterior;</li> <li>○ randamentul în jocuri a tinerilor de perspectivă.</li> </ul> </li> <li>• participarea la ședințele de pregătire și analiză a jocurilor;</li> <li>• condițiile și mijloacele folosite pentru refacere;</li> <li>• folosirea metodelor și mijloacelor specifice perioadei de pregătire, ținând seama de raportul dintre factorii antrenamentului;</li> <li>• elaborarea și conducerea unor programe de pregătire individuală;</li> <li>• participarea la programul de pregătire și verificare a tinerilor prin probele de control stabilite;</li> <li>• participarea directă, în rolul antrenorului secund, la organizarea și desfășurarea lecțiilor de antrenament;</li> <li>• conducerea parțială sau integrală a unor lecții de antrenament;</li> <li>• participarea la organizarea acțiunilor de selecție și asigurarea arbitrajului cu aceste ocazii;</li> <li>• participarea la organizarea și desfășurarea competițiilor școlare de copii la nivelul unei școli sau fazelor locale inițiate de către inspectorate.</li> </ul>	20

## VII.

### Bibliografie

18. **Baroga L. – 1995** – „Calități fizice combinate”, Ed. Editis, București.
19. **Colibaba-Evuleț D., Bota I. – 1998** – “Jocuri sportive – teorie și metodică”, Editura Aldin, București.
20. **Dragnea Adrian și Teodorescu Silvia-Mate – 2002** – „Teoria Sportului”, Editura Fest, București.
21. **Dragnea A. – 1996** – „Antrenamentul sportiv”, EDP, București.
22. **Ghermănescu, I.K., Hnat, V. - 2000** „Handbal, Ed. Fundației „România de mâine”, București.
23. **Ghermănescu, I.K., Jianu, Negulescu, Gogâltan – 1983** „Teoria și metodică handbalului”, Ed. Didactică și Pedagogică, București.



24. **Macra-Oșorhean Maria – 2010** - ”Handbal – Aprofundarea unei ramuri de sport”, Editura Dacia, Cluj Napoca.
25. **Macra-Oșorhean Maria, T. Rusu, T. Bogdan – 1999** – “Handbal. Teoria, practica și metodică instruirii”, Ed.Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca.
26. **Macra-Oșorhean Maria, Bogdan Tudor – 2003** – “Handbal, curs de bază”, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca.
27. **Popescu C. și colec. – 1996** – „Concepția de joc și pregătire”, CCPS, București.
28. **Scarlat E., Scarlat M. B. – 2002** – „Educație Fizică și Sport - manual pentru învățământul gimnazial”, Ed. Didactică și Pedagogică, București.
29. **Sotiriu, R. - 1998** „Handbal. Teorie, antrenament, metodică”, Ed. Garold.
30. **Vick W., Busch H., Fischer G., Kock R. – 1995** – „Pregătirea de handbal în sală”, CCPS, București.
31. **Voicu, S.F., - 2003** – „Handbal. Pregătire pentru performanță.”, Ed. Universității de Vest, Timișoara.
32. **Zamfir, Gh., Florean, M., Tonița, T. – 2000** – “Handbal. Teorie și metodică”, ED. Praxis Media, Cluj-Napoca.
33. **Zamfir, Gh., Florean, M. – 1996** – „Handbal, curs de specializare an III”, Cluj-Napoca.
34. \*\*\* - 2001 - „Regulamentul de joc”.

### VIII.

Forme de activitate	Metode didactice folosite
Lucrări practice	Studentii de la “Stagiul de practică antrenori – handbal” sunt obligați să participe la minim 2 lecții de pregătire sportivă, în cadrul grupelor de copii și juniori de la cluburile și asociațiile sportive cu care avem convenții încheiate, unde urmăresc modul de lucru cu copii, metodele și mijloacele folosite de antrenori. Totodată studenții vor trebui să conducă lecții de handbal la nivel de copii și juniori, cu tematici de învățare și consolidare stabilite de comun acord cu antrenorul de la grupă. De asemenea studenții vor viziona și înregistra jocuri pe fișe, activități ce se vor desfășura în afara lecțiilor de antrenament.

### IX.

Forme de activitate	Evaluare	% din nota finală
Verificare practică	Sușinerea unui antrenament pe baza unui plan. Se vor urmări formațiile de lucru folosite, indicațiile metodice acordate copiilor, succesiunea metodică a exercițiilor alese, densitatea în antrenament, caracterul exercițiilor folosite, etc. La finalul stagiului de practică studenții vor preda și prezenta un dosar de practică alcătuit din fișe de observație tip cu urmărirea mai multor itemi.	40 %  60 %

### Abilități (competențe) dobândite de student:

La terminarea stagiului de practică studenții vor avea abilități în:

- ✓ Organizarea unui curs de handbal;
- ✓ Organizarea și conducerea lecțiilor de instruire în jocul de handbal;
- ✓ Organizarea unei competiții de handbal.

Data:  
1.10.2012

Titular curs,  
Lect. univ. dr. Tudor Bogdan  
tbogdan@ubv.ro

## FIȘA DISCIPLINEI

<b>Universitatea</b>	<b>UNIVERSITATEA „BOGDAN VODĂ” DIN CLUJ NAPOCA</b>
Facultatea	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</b>
Specializarea	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ</b>

### I.

<b>Denumire disciplină</b>	<b>STAGIU DE PRACTICĂ ANTRENORI - RUGBY</b>
----------------------------	---

### II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)							
Cod disciplină	Semestrul <sup>3)</sup>	Categoria <sup>2)</sup>	Credite	Curs	Seminar	Lucrări practice	Proiect
<b>E 3207</b>	<b>6</b>	<b>DS</b>	-	-	-	<b>40</b>	-

### III.

<b>Statut disciplină</b>	Obligatorie	Opțională	Facultativă
(se marchează cu x)	<b>x</b>	-	-

### IV.

Titular disciplină	
	Stagiu de practică
Numele și prenumele	<b>Sabău Gheorghe</b>
Instituția	<b>UBV</b>
Catedră/Departament	<b>EFS</b>
Titlul științific	<b>Doctor</b>
Gradul didactic	<b>Lector universitar</b>
Încadrarea	<b>Normă de bază</b>
Vârsta	<b>52</b>

### V.

<b>Obiectivele disciplinei</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Familiarizarea cu conținutul rugby-ului la nivel de copii cu vârste cuprinse între 8-10 și 10-14 ani</li> <li>✓ Acumularea de cunoștințe profesionale necesare unui antrenor (profesor) care lucrează la nivel de juniori</li> <li>✓ Cunoașterea mijloacelor și metodelor de perfecționare a elementelor și procedeelor tehnice din jocul de Rugby la nivelul seniorilor</li> <li>✓ Asamblarea și aplicarea traseelor metodice de perfecționare a cunoștințelor de tactică individuală și colectivă în atac și apărare .</li> </ul>

### VI.

Conținutul disciplinei	Nr. total ore
<b>VI.1. Stagiu de practică – studenții trebuie să cunoască procesul de pregătire, din următoarele perspective:</b>	
<p style="text-align: center;"><b>ORGANIZATORIC</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• structura organizațională a FRR;</li> <li>• organizarea grupelor de copii și juniori la nivel de campionat regional;</li> <li>• baza materială pentru pregătire și competiții;</li> <li>• sistemul competițional la aceste categorii de vârstă;</li> <li>• cunoașterea regulamentului de joc la fiecare categorie de vârstă: 8ani, 10 ani, 12 ani, 14 ani, U16, U17 și U18;</li> <li>• organizarea formelor specifice de pregătire (cantonamente, semicantonamente), a duratei, locului și conținutul acestor activități.</li> </ul>	<b>10</b>

<p><b>METODIC</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• activitatea metodică a antrenorului : <ul style="list-style-type: none"> <li>- întocmirea caietului de sarcini pentru o zi de selecție</li> <li>- întocmirea foii de joc, cu selecția pentru jocul care urmează</li> <li>- lista jucătorilor U 16, 17 sau 18 pentru convocarea la acțiunea care urmează a se efectua</li> <li>- evidența datelor personale, medicale, tehnico-tactice a probelor de control si competițiilor, precum și întocmirea fișelor individuale și urmărirea evoluției tinerilor de perspectivă.</li> </ul> </li> <li>• activitatea cabinetului metodic din cadrul clubului sportiv si clubului sportiv școlar;</li> <li>• întocmirea documentelor de planificare pentru categoria de copii sau juniori;</li> <li>• elaborarea de programe pentru individualizarea pregătirii.</li> </ul>	<b>10</b>
<p><b>INSTRUIREA PRACTICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• urmărirea, înregistrarea si analiza: <ul style="list-style-type: none"> <li>- continutul procesului de antrenament pe baza fișelor de observatie;</li> <li>- evoluției individuale in competițiile oficiale si neoficiale, pe baza unor fise stabilite anterior;</li> <li>- randamentul in concursuri a tinerilor de perspectiva.</li> </ul> </li> <li>• participarea la sedintele de pregătire si analiza a jocurilor;</li> <li>• condițiile si mijloacele folosite pentru refacere;</li> <li>• folosirea metodelor si mijloacelor specifice perioadei de pregătire, tinand seama de raportul dintre factorii antrenamentului;</li> <li>• elaborarea si conducerea unor programe de pregătire individuala;</li> <li>• participarea la programul de pregătire si verificare a tinerilor prin probele de control stabilite;</li> <li>• prestarea arbitrajului la concursurile de pregătire.</li> <li>• participarea directa, in rolul antrenorului secund, la organizarea si desfasurarea lectiilor de antrenament</li> <li>• conducerea partiala sau integrala a unor lectii de antrenament</li> <li>• participarea la organizarea actiunilor de selectie si asigurarea arbitrajului cu aceste ocazii</li> <li>• participarea la organizarea si desfasurarea competițiilor școlare de copii la nivelul unei școli sau a fazelor locale initiale de catre inspeccionate;</li> </ul>	<b>20</b>

## VII.

<b>Bibliografie</b>	
1. Badea, D., <i>Ameliorarea formei partii fundamentale a lectiei de antrenament in jocurile sportive. Conferinta stiintifica nationala Bucuresti 2000</i>	2. Bompa, T.O. – Teoria si metodologia antrenamentului sportiv – Periodizarea., Bucuresti, Editura Ex. Ponto, 2000
3. Charreyre, B., Mitrea, D. – <i>Proiect National de Joc</i>	4. Chiriac, R.- <i>Modul de abordare a jocului, FEST 1999</i>
5. Chihaia, O., <i>Ameliorarea fortei si vitezi la jucatorii de Rugby</i> , Editura Napoca Star,2008	6. Chihaia, O., <i>Curs specializare UBB-FEFS 2005</i>
7. Constantin, V. <i>Rugby – Specializare posturilor, Bucuresti, Ed. FEST 2002</i>	8. Mihalache, D., Cojocaru, M. , <i>Rugby – Modelul de pregătire si concurs. Sistemul unitar de norme si cerinte privind activitatea Rugby-ului de performanta FRR</i>

## VIII.

<b>Forme de activitate</b>	<b>Metode didactice folosite</b>
Practică	Studentii de la specializare Rugby, vor participa la un număr de 7 lecții de pregătire

	sportivă, la cluburile sportive cu care avem convenții încheiate, unde urmăresc modul, metodele și mijloacele folosite de antrenori. Studenții sunt arondați unor licee din localitate, unde grupați cate 2, vor forma echipa de rugby în 7 a respectivei instituții, în baza convenției dintre facultatea noastră și ISJ Maramureș.
--	--

**IX.**

<b>Forme de activitate</b>	<b>Evaluare</b>	<b>% din nota finală</b>
Examen (Colocviu)	Organizarea de către studenții de la specializarea rugby a unui turneu de rugby în 7, cu participarea echipele liceelor unde au ”antrenat” în decursul anului universitar.	100%

**Abilități (competențe) dobândite de student:**

La terminarea stagiului de practică studenții vor avea abilități în:

- Cunoașterea modelelor de joc pentru fiecare post pe plan national și international la nivelul juniorilor.
- Punerea în aplicare a combinațiilor tactice pentru jocul de atac.
- Stabilirea sarcinilor concrete ce revin fiecarui post din apărare în funcție de sistemul de atac folosit de adversari.
- Abilitatea de îndrumare și conducere a echipei în cadrul competițiilor oficiale la nivel decopii si juniori.

Data:  
3.10.2012

Titular curs,  
Lect. univ. dr. Gheorghe Sabău  
gsabau05@yahoo.com ; gsabau@ubv.ro

## FIȘA DISCIPLINEI

<b>Universitatea</b>	<b>UNIVERSITATEA "BOGDAN VODĂ" DIN CLUJ-NAPOCA</b>
Facultatea	<b>FACULTATEA DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT</b>
Specializarea	<b>EDUCATIE FIZICA SI SPORTIVA</b>

### I.

<b>Denumire disciplină</b>	<b>ELABORAREA PROIECTULUI DE LICENȚĂ</b>
----------------------------	--

### II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)							
Cod disciplină	Semestrul	Categoria	Credite	Curs	Seminar	Laborator	Proiect
<b>E 3208</b>	<b>6</b>	<b>DD</b>	<b>3</b>	-	-	<b>60</b>	-

### III.

<b>Statut disciplină</b>	Obligatorie	Opțională	Facultativă
(se marchează cu x)	<b>X</b>		

### IV.

Titular disciplină			
	Curs	Seminar	Lucrări practice
Numele și prenumele			<b>Mărieș-Leș Gabriela</b>
Instituția			UBV
Catedră/Departament			EFS
Titlul științific			Doctor
Gradul didactic			Lector universitar
Încadrarea (norma de bază/ asociat)			Norma de bază
Vârsta			37

### V.

<b>Obiectivele disciplinei</b>
1. Însușirea cunoștințelor de bază teoretice privind metodologia cercetării științifice în vederea elaborării lucrării de licență;
2. Formarea deprinderilor în selectarea, sistematizarea și utilizarea materialului bibliografic necesar elaborării lucrării de licență;
3. Formarea unui bagaj de cunoștințe aplicabile în elaborarea lucrării de licență.
4. Crearea deprinderilor de sintetizare și argumentare a concluziilor rezultate din cercetarea științifică proprie
5. Crearea deprinderilor de prezentare clară, succintă, argumentată a părerilor proprii în fața comisiei de susținere a licenței.

### VI.

Conținutul disciplinei	Nr. ore/săpt.
VI.1. Seminar (capitole/subcapitole)	
CAP I. ASPECTE GENERALE PRIVIND ORGANIZAREA EXAMENULUI DE LICENȚĂ – Metodologia organizării examenului de licență	1
CAP II. ALEGEREA TEMEI, TITLULUI LUCRĂRII ȘI STABILIREA CONDUCĂTORULUI ȘTIINȚIFIC;	1
CAP III. ÎNTOCMIREA STRUCTURII PRELIMINARE A PROIECTULUI DE CERCETARE ȘTIINȚIFICĂ – Introducere, Cuprins, Concluzii, Bibliografie	1
CAP IV. DOCUMENTAREA, PRELUCRAREA ȘI ORDONAREA DATELOR ȘI INFORMAȚIILOR – Literatura consultată, Analiza datelor (în Excel)	1
CAP V. REDACTAREA LUCRĂRII DE LICENȚĂ – Crearea documentelor Word, Formatarea lucrării, Material ilustrativ, Material tabelar, Referințe bibliografice, Elaborarea notelor de subsol	6

CAP. VI PREZENTARE ȘI ARGUMENTAREA LUCRĂRII ÎN FAȚA COMISIEI DE SUSTINERE A LICENȚEI –, Prezentarea lucrării, Argumentarea lucrării, Elaborarea unei prezentări PowerPoint	4
--	---

Bibliografie
1. Chelcea S, <i>Metodologia elaborării unei lucrări științifice</i> , Ed. Comunicare.ro, București,,2003
2. Eco U, <i>Cum se face o teza de licență</i> , Ed. Pontica, Constanta, 2000
3. Lacurezean R și colab., <i>Bazele informaticii economice</i> , Ed. Risoprint, Cluj-Napoca, 2009
4. Nechita, V, <i>Cum elaborăm lucrarea de licență și disertația de masterat Ghid practic</i> , Ed. ECOPRINT, Satu Mare, 2007
5. Popescu C și colab. <i>Metodologia cercetării științifice economice</i> , Ed, ASE București, 2006

#### VIII.

Forme de activitate	Metode didactice folosite
Seminar	Expunerea interactivă a elementelor de bază specifice fiecărui capitol abordat în cadrul cursurilor Exemplificarea tuturor elementelor prezentate în cadrul cursului

#### IX.

Forme de activitate	Evaluare	% din nota finală
Proba de verificare	Examen : Test grilă cu itemi diferiți (întrebări închise și deschise) Cunoștințe pentru nota 5: - Cunoașterea titlului lucrării și a îndrumătorului științific - Cunoașterea structurii unei lucrări de licență Cunoștințe pentru nota 10: - Cunoașterea structurii unei lucrări de licență - Cunoașterea tuturor aspectelor legate de redactarea unei lucrări de licență - Prezentarea adecvată a unei lucrări de licență - Alegerea software-ului adecvat necesar pregătirii lucrării de licență	100 %

Abilități (competențe) dobândite de student:

#### 1. Cunoaștere și înțelegere

- înțelegerea noțiunilor de bază și a fondului principal de cunoștințe necesar elaborării unei lucrări de licență;
- utilizarea corectă a termenilor specifici elaborării unei lucrări științifice
- înțelegerea metodelor și tehnicilor folosite pentru elaborarea unei lucrări de licență.

#### 2. Explicare și interpretare

- explicarea conceptelor fundamentale necesare în elaborarea unei lucrări științifice
- formarea deprinderilor în selectarea, sistematizarea și utilizarea materialului bibliografic necesar elaborării lucrării de licență;

#### 3. Instrumental – aplicative

- elaborarea unei lucrări științifice
- folosirea adecvată a software-ului necesar pregătirii unei lucrări de licență
- crearea deprinderilor de prezentare clară, succintă, argumentată a părerilor proprii în fața comisiei de susținere a licenței.

#### 4. Atitudinale

- formarea unei atitudini responsabile față de munca depusă

Data:  
05.10.2012

Titular curs,  
lect.univ.Dr. Mărieș-Leș Gabriela

## FIȘA DISCIPLINEI

<b>Universitatea</b>	<b>UNIVERSITATEA “BOGDAN-VODĂ” DIN CLUJ-NAPOCA</b>
<b>Facultatea</b>	<b>FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</b>
<b>Specializarea</b>	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ</b>

### I.

<b>Denumire disciplină</b>	<b>METODICA DISCIPLINELOR SPORTIVE: COMBAT – AUTOAPĂRARE</b>
----------------------------	--

### II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)							
Cod disciplină	Semestrul <sup>3)</sup>	Categoria <sup>2)</sup>	Credite	Curs	Seminar	Lucrări practice	Proiect
<b>E 3209</b>	<b>6</b>	<b>DD</b>	<b>3</b>	-	-	<b>2</b>	-

### III.

<b>Statut disciplină</b>	Obligatorie	Opțională	Facultativă
(se marchează cu x)	-	X	-

### IV.

Titular disciplină			
		Lucrări practice	
Numele și prenumele		<b>OLTEAN MARIUS</b>	
Instituția		<b>UBV</b>	
Catedră/Departament		<b>EFS</b>	
Titlul științific		<b>Doctorand</b>	
Gradul didactic		<b>Lector universitar</b>	
Încadrarea (norma de bază/asociat)		<b>Normă de bază</b>	
Vârsta		<b>43</b>	

### V.

<b>Obiectivele disciplinei</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- cunoașterea bazelor generale ale practicării și metodicii predării procedeelor de autoapărare;</li> <li>- metodică învățării și perfecționării procedeelor de autoapărare;</li> <li>- amintirea unor noțiuni din artele marțiale, necesare învățării procedeelor de autoapărare;</li> <li>- însușirea cunoștințelor practice specifice disciplinei.</li> </ul>

### VI.

Conținutul disciplinei	Nr. ore/săpt.
<b>VI.1. Lucrări practice</b>	
<b>1.</b> Repetarea salutului specific artelor marțiale. Repetarea pozițiilor și deplasărilor specifice artelor marțiale care pot să fie folosite în disciplina de autoapărare.	<b>2</b>
<b>2.</b> Învățarea căderilor specifice în judo și în autoapărare.	<b>2</b>
<b>3.</b> Repetarea căderilor și efectuarea tehnicilor de blocaj la nivel inferior – najunde, cu scopul de apărare împotriva loviturilor la acest nivel.	<b>2</b>
<b>4.</b> Consolidarea căderilor și repetarea tehnicilor de blocaj la nivel mijlociu – kaunde, cu scopul de apărare împotriva loviturilor la acest nivel.	<b>2</b>
<b>5.</b> Perfecționarea căderilor și repetarea tehnicilor de blocaj la nivel superior – nopunde, cu scopul de apărare împotriva loviturilor la acest nivel.	<b>2</b>
<b>6.</b> Repetarea tehnicilor de atac cu mâna și piciorul la diferite nivele și efectuarea blocajelor și devierilor specifice atacurilor.	<b>2</b>
<b>7.</b> Consolidarea tehnicilor de atac cu mâna și piciorul și al blocajelor și devierilor specifice	<b>2</b>

atacurilor.	2
8. Repetarea și consolidarea tehnicilor de spargere forță cu mâna și cu piciorul.	2
9. Invatarea, repetarea și consolidarea tehnicilor și procedeele de autoapărare: specifice din Taekwon-do, judo și din alte arte marțiale pentru atac cu mâna, piciorul și pentru atac armat.	2
10. Tehnici și procedee de prize și fixări, din picioare și la sol.	2
11. Tehnici și procedee de ieșire din prize și fixări.	2
12. Verificarea practică.	

#### VII.

<b>Bibliografie</b>	
1. Choi Jung Hwa and Andrei Bryl - Taekwon-do, Wroclaw, 1990.	
2. Gen. Choi Hong Hi - Enciclopedia of Taekwon-do vol. 1 - 15, Published by I.T.F., Ontario - Canada, 1983.	
3. Iordache E.- Arte marțiale aplicative, Casa de editura "Scaiul" S.R.L., Bucuresti, 1996.	
4. I.T.F. - Self-defence techniques - I.T.F., 1989.	
5. I.T.F. - Taekwon-do, Viena-Austria, 1995.	
6. Laurentiu Ene - Ninja, Edit. Iris, 1991.	
7. Louis Frederic - Dictionar de arte marțiale, Edit. Enciclopedica, Bucuresti, 1993.	
8. Oltean M., CURS PRACTICO-METODIC DE ARTE MARȚIALE, Ed. RISOPRINT, Cluj-Napoca, 2006	
9. The Korean Taekwon-do Committee - Taekwon-do of Korea, 1992.	

#### VIII.

<b>Forme de activitate</b>	<b>Metode didactice folosite</b>
Lucrări practice	Procesul de didactic va avea la bază metode de predare și de învățare orientate spre student, pornind de la explicație, demonstrație, exersare, mergând spre învățarea prin descoperire dirijată a tehnicilor și procedeele propuse.

#### IX.

<b>Forme de activitate</b>	<b>Evaluare</b>	<b>% din nota finală</b>
Verificare practică	- Demonstrarea și explicarea unor procedee tehnico-tactice de lovire și blocaj, de prindere și fixare, precum și de scăpare din prize și fixări. Indicarea unor mijloace pentru învățarea lor. - Procedee tehnice de finalizare prin acțiuni individuale cu sau fără adversar. - Se apreciază corectitudinea aplicării deprinderilor tehnico-tactice.	100%

#### **Abilități (competențe) dobândite de student:**

La finalizarea orelor de lucrări practice, studenții vor avea competențele de a efectua și a instrui procedeele tehnico tactice specifice în artele marțiale.

Data:  
03.10.2012

Titular curs,  
Lect. Univ. Marius Oltean  
Date de contact: marius\_oltean2000@yahoo.com



## FIȘA DISCIPLINEI

<b>Universitatea</b>	<b>“BOGDAN VODĂ” din CLUJ-NAPOCA</b>
Facultatea	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</b>
Specializarea	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ</b>

### I.

<b>Denumire disciplină</b>	<b>ACTIVITĂȚI SPORTIVE DE TIMP LIBER</b>
----------------------------	--

### II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)						
Cod disciplină	Semestrul	Categoria	Credite	Curs	Seminar	Lucrări practice
<b>E 3211</b>	<b>6</b>	DS	<b>3</b>	<b>1</b>	-	<b>2</b>

### III.

<b>Statut disciplină</b>	Obligatorie	Opțională	Facultativă
(se marchează cu x)	<b>x</b>		

### IV.

Titular disciplină			
	Curs	Seminar	Lucrări practice
Numele și prenumele	<b>Popa Horațiu Bogdan</b>		<b>Crăciun Ioana Melania</b>
Instituția	<b>UBV</b>		<b>UBV</b>
Catedră/Departament	<b>EFS</b>		<b>EFS</b>
Titlul științific	<b>Doctorand</b>		
Gradul didactic	<b>Lector universitar</b>		<b>Asistent universitar</b>
Încadrarea (norma de bază/asociat)	<b>Normă de bază</b>		<b>Normă de bază</b>
Vârsta	<b>37</b>		<b>38</b>

### V.

<b>Obiectivele disciplinei:</b>
-

### VI.

Conținutul disciplinei	Nr. ore
<b>VI.1. Curs</b>	
Timpul. Gestionarea eficientă a timpului	1
Loisirul. Activitatea sportivă ca loisir.	1
Managementul activităților de loisir și a celor recreative.	1
Taxonomia activităților sportive de timp liber	1
Turismul montan – Elemente de organizare a activităților de turism în zona montana	1
Forme de practicare a turismului montan	1
Organizarea excursiilor școlare	1
Activități de turism sportiv de iarnă	1
Activități de turism sportiv de vară	1
Noi practici sportive în spațiul montan	1
Training outdoor (educația în aer liber)/ team-building-ul	1
Educația ecologica	1

<b>VI.2 Seminar</b>	
Noi practici sportive (pe plan național și internațional) - referate prezentate de studenți:	
– Sporturi pe apă	6
– Sporturi în aer	6
– Sporturi pe sol	6
– Sporturi pe roți	6

## VII.

<b>Bibliografie</b>	
1. <b>Cârstea, Gh.</b> ,(200), Teoria și metodică educației fizice și sportului, Editura AN-DA, București,	
2. <b>Fărcaș, V. (1978)</b> , <i>Educația fizică în aer liber</i> , Ed. Sport-Turism, București, 1978	
3. <b>Giurcăneanu, C., Vodă, C.</b> (1983) – <i>Îndrumător metodic pentru organizarea activităților turistice cu elevii</i> , Ed. Didactică și Pedagogică, București	
4. <b>Tatu, Al. –(1978)</b> , <i>Educația fizică în tabere la mare</i> , Ed. Sport-Turism, București, 1978	
5. <b>Viehmann, I.</b> (2001), <i>Ecologie</i> , Ed. Risoprint, Cluj-Napoca	

## VIII.

<b>Forme de activitate</b>	<b>Metode didactice folosite</b>
<b>Cursuri și seminarii</b>	- Cursurile se desfășoară în sala de curs, sub forma unor prelegeri folosindu-se mijloace audio-video

## IX.

<b>Forme de activitate</b>	<b>Evaluare</b>	<b>% din nota finală</b>
Colocviu	<ul style="list-style-type: none"> <li>– activitatea la orele de seminarii</li> <li>– verificarea cunoștințelor teoretice predate la cursul teoretic, prin examinare sub formă de grilă, notarea făcându-se în funcție de corectitudinea răspunsurilor</li> </ul>	30%
		70%
<b>Abilități (competențe) dobândite de student:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei ”Activități sportive de timp liber”</li> <li>– utilizarea corectă a termenilor de specialitate specifici EFS;</li> <li>– explicarea și interpretarea noțiunilor de ”loisir” și timp liber</li> <li>– explicarea și interpretarea noțiunilor și conținuturilor teoretice și practice ale disciplinei ”Activități sportive de timp liber”</li> <li>– capacitatea de a transpune în practică cunoștințele dobândite în cadrul cursurilor;</li> <li>– capacitatea de a alcătui și conduce un program liber ales privind activitățile sportive de timp liber</li> <li>– implicarea în activități științifice cu disciplina studiată ”Activități sportive de timp liber”</li> </ul>		

**Data:**  
**3.10.2012**

**Titular curs,**  
**Lect. Univ. drd. Horațiu Bogdan Popa**  
**Asist. Univ. Crăciun Ioana Melania**  
**e-mail: horepopa@yahoo.com**