

FIȘA DISCIPLINEI

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

I.

Denumire disciplină	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURI DE SPORT: FOTBAL(1)
----------------------------	---

II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)						
Cod disciplină	Semestrul	Categoria	Credite	Curs	Seminar	Lucrări practice
EB3205	6	DS	9	28	0	28

III.

Statut disciplină	Obligatorie	Opțională	Facultativă
	x		

IV.

Titular disciplină			
	Curs	Seminar	Lucrări practice
Numele și prenumele	Neța Gheorghe		Popa Horațiu Bogdan
	UBV		UBV
Catedră/Departament	EFS		EFS
Titlul științific			Drd.
Gradul didactic	Prof. univ.		Lect. Univ.
Încadrarea (norma de bază/asociat)	asociat		Normă de bază
Vârsta	77		36

V.

Obiectivele disciplinei:
– 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.
VI.1. Curs	
1. Grupa 14-16 ani	
– Particularitățile grupei de vârstă	
– Particularități morfo-funcționale	
– Particularități privind dezvoltarea calităților motrice la pubertari	2
2. Obiectivele procesului de pregătire	
– Concepția de joc	
– Dinamica jocului actual	
– Modelul jocului actual și variantele sale	2
3. Cerințe tehnico-tactice privind funcțiile de bază, în atac și apărare, în cele trei zone ale terenului (grupa 14-16 ani)	2
4. Modelul jucătorului	
– Probe și norme de control	
– Indicații metodice privind instruirea	2
5. Programarea și planificarea procesului de pregătire	
– Mijloace de investigare și apreciere în timpul jocului	2
6. Grupa 16-18 ani	2

<ul style="list-style-type: none"> – Particularitățile grupei de vârstă – Particularități morfo-funcționale – Obiectivele procesului de pregătire 	
7. Concepția de joc. Dinamica jocului <ul style="list-style-type: none"> – Concepția de antrenament 	2
8. Modelul jocului <ul style="list-style-type: none"> – Cerințe și reguli tactice de bază, în atac și apărare, în cele trei zone ale terenului 	2
9. Modelul jucătorului. Profilul pe compartimente. <ul style="list-style-type: none"> – 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) <ul style="list-style-type: none"> – 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
13. Metode și mijloace de investigare și analiză a echipei și jucătorilor, în timpul jocului	2
14. Individualizarea antrenamentului. <ul style="list-style-type: none"> – Alimentația și mijloacele refacerii jucătorilor după efort 	2
VI.2. Lucrări practice	
1. Grupa 12-14 ani <ul style="list-style-type: none"> – Structuri de exerciții pentru îmbunătățirea motricității și a simțului mingii 	2
2. Mijloace pentru dezvoltarea indicilor morfologici, a capacității funcționale și a musculaturii	2
3. Mijloace pentru consolidarea deprinderilor tehnico-tactice de bază în atac și apărarea pe zone	2
4. Structuri de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice.	2
5. Grupa 14-16 ani Structuri de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice	2
6. Structuri de exerciții pentru învățarea și perfecționarea tehnicii Jocuri pentru îmbunătățirea circulației mingii pe grupe funcționale	2
7. 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	2
8. Mijloace cu conținut tehnico-tactic pentru acțiunile individuale și colective de joc. Probe și norme (fizice și tehnice).	2
9. Cerințe și reguli tehnico-tactice ale funcțiilor de bază și secundare, în atac, în cele trei zone ale terenului	2
10. Cerințe și reguli tehnico-tactice ale funcțiilor de bază și secundare în apărare, în cele trei zone ale terenului.	2
11. Grupa 16-18 ani	2

Mijloace specifice pentru dezvoltarea calităților motrice prin mijloace tehnico-tactice.	
12. Mijloace standardizate pentru formarea relațiilor în cadrul grupelor funcționale. Structuri de exerciții cu conținut tehnico-tactic.	2
13. Cerințe și reguli tactice de bază, în atac și apărare în cele trei zone de joc ale terenului.	2
14. 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.

Bibliografie	
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 metodico-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.

Forme de activitate	Metode didactice folosite
Curs	– Cursurile se desfășoară în sala de curs, sub forma unor prelegeri folosindu-se mijloace audio-video
Lucrări practice	- 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.

Forme de activitate	Evaluare	% din nota finală
Colocviu	- activitatea la orele de lucrări practice - promovarea normelor de control la lucrările practice	30% 70%

Abilități (competențe) dobândite de student:

- Însușirea și aplicarea următoarelor problematici:
 - Conținutul și metodica predării tehnicii jocului de fotbal;
 - Conținutul și metodica predării tacticii jocului de fotbal;
 - Jocul de fotbal la nivel de copii și juniori;
 - Legile jocului de fotbal.
- Capacitatea de a transpune în practică cunoștințele dobândite în cadrul cursurilor
- Însușirea și aplicarea următoarelor problematici:
 - Conținutul și metodica antrenamentului sportiv în jocul de fotbal la copii și juniori, grupa 6-10 ani
 - Conținutul și metodica antrenamentului sportiv în jocul de fotbal la copii și juniori, grupa 10-12 ani;
 - Regulament, arbitraj, organizare:
 - cunoașterea și interpretarea corectă a regulamentului de joc;
 - 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.

Data:

.....

**Titular curs,
Prof. univ. Neța Gheorghe**

Lect. Univ. Drd. Popa Horațiu Bogdan
e-mail: horepopa@yahoo.com

FIȘA DISCIPLINEI

Universitatea	UNIVERSITATEA “BOGDAN-VODĂ” din CLUJ-NAPOCA
Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT BAIA MARE
Specializarea	Educație Fizică și Sportivă Baia Mare

I.

Denumire disciplină	COMBAT – AUTOAPĂRARE
----------------------------	----------------------

II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)							
Cod disciplină	Semestrul ³⁾	Categoria ²⁾	Credite	Curs	Seminar	Lucrări practice	Proiect
EB 3208	6	DD	3	-	-	X	-

III.

Statut disciplină	Obligatorie	Opțională	Facultativă
(se marchează cu x)	-	X	-

IV.

Titular disciplină			
		Lucrări practice	
Numele și prenumele		OLTEAN MARIUS	
Instituția		UNIVERSITATEA BOGDAN VODĂ	
Catedră/Departament		EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT	
Titlul științific		DRD.	
Gradul didactic		LECT.	
Încadrarea (norma de bază/asociat)		NORMĂ DE BAZĂ	
Vârsta		42	

V.

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

VI.

Conținutul disciplinei	Nr. ore/săpt.
VI.1. Lucrări practice	
1. Repetarea salutului specific artelor marțiale. Repetarea pozițiilor și deplasărilor specifice artelor marțiale care pot să fie folosite în disciplina de autoapărare.	2
2. Învățarea căderilor specifice în judo și în autoapărare.	2
3. Repetarea căderilor și efectuarea tehnicilor de blocaj la nivel inferior – najunde, cu scopul de apărare împotriva loviturilor la acest nivel.	2
4. Consolidarea căderilor și repetarea tehnicilor de blocaj la nivel mijlociu – kaunde, cu scopul de apărare împotriva loviturilor la acest nivel.	2

5. Perfecționarea căderilor și repetarea tehnicilor de blocaj la nivel superior – nopunde, cu scopul de apărare împotriva loviturilor la acest nivel.	2
6. Repetarea tehnicilor de atac cu mâna și piciorul la diferite nivele și efectuarea blocajelor și devierilor specifice atacurilor.	2
7. Consolidarea tehnicilor de atac cu mâna și piciorul și al blocajelor și devierilor specifice 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. Luptă impusă și liberă cu partener.	2
13. Adaptarea tehnicilor și procedeele de autoapărare: specifice din Taekwon-do, judo și din alte arte marțiale pentru atac cu mâna, piciorul și pentru atac armat în diferite situații critice.	2
14. Verificarea practică.	2

VII.

Bibliografie

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.

Forme de activitate	Metode didactice folosite
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.

Forme de activitate	Evaluare	% din nota finală
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:
03.10.2011

Titular curs,
Lect. Univ. Marius Oltean
Date de contact: marius_oltean2000@yahoo.com

FIȘA DISCIPLINEI

Universitatea	UNIVERSITATEA "BOGDAN-VODĂ" din CLUJ-NAPOCA
Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT BAIA MARE
Specializarea	Educație Fizică și Sportivă Baia Mare

I.

Denumire disciplină	Legislație în activitățile sportive și combaterea dopajului în sport
----------------------------	--

II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)							
Cod disciplină	Semestrul ³⁾	Categoria ²⁾	Credite	Curs	Seminar	Lucrări practice	Proiect
EB 3203	6	DC	2	X	-	-	-

III.

Statut disciplină	Obligatorie	Opțională	Facultativă
(se marchează cu x)	X	-	-

IV.

Titular disciplină			
		Curs	
Numele și prenumele		OLTEAN MARIUS	
Instituția		UNIVERSITATEA BOGDAN VODĂ	
Catedră/Departament		EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT	
Titlul științific		Drd.	
Gradul didactic		Lect.	
Încadrarea (norma de bază/asociat)		NORMĂ DE BAZĂ	
Vârsta		42	

V.

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

VI.

Conținutul disciplinei		Nr. ore/săpt.
VI.1. Curs (capitole/subcapitole)		
1	<p>PREZENTAREA IMPORTANȚEI CUNOAȘTERII ISTORICULUI LEGISLATIV ȘI A LEGISLAȚIEI ÎN VIGOARE ÎN DOMENIUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT:</p> <ul style="list-style-type: none"> - cunoașterea bazelor generale ale legislației sportive. - cunoașterea istoricului legislației sportive; - însușirea unor noțiuni de bază din legislația sportivă actuală; 	2
2	<p>HOTĂRÂREA GUVERNULUI ROMÂNIEI NR. 15 din 12. 01. 1992, în temeiul căreia Ministerul Tineretului și Sportului emite următoarele ordine:</p> <p>Ordinul nr. 90 din 29.01.1992, Ordinul nr. 91 din 29.01.1992, Ordinul nr. 104 din 04.02.1992</p> <p>HOTĂRÂREA GUVERNULUI ROMÂNIEI NR. 151 din 27.03.1992, pentru aprobarea Normelor privind reglementarea unor probleme financiare în activitatea sportivă pe anul 1992</p>	2
3	<p>HOTĂRÂREA GUVERNULUI ROMÂNIEI NR. 800 din 17.12.1992, privind organizarea și funcționarea M.T.S.</p> <p>HOTĂRÂREA GUVERNULUI NR. 462 din 29 iulie 1994, privind organizarea și funcționarea M.T.S.</p>	2

	HOTĂRÂREA GUVERNULUI NR. 280, pentru aprobarea Normelor privind reglementarea unor probleme financiare în activitatea sportivă	
4	ORDINUL MINISTERULUI FINANTELOR NR. 994, din 2 august 1994, de aprobare a instrucțiunilor pentru aplicarea Legii nr. 32/1994 privind sponsorizarea LEGEA NR. 32 PRIVIND SPONSORIZAREA HOTĂRÂREA PRIVIND ORGANIZAREA ȘI FUNCȚIONAREA MINISTERULUI TINERETULUI ȘI SPORTULUI HOTĂRÂREA GUVERNULUI NR. 239 privind organizarea și funcționarea Ministerului Tineretului și Sportului, dată la 01.04.1999	2
5	LEGE din 6 februarie 1924 pentru PERSOANELE JURIDICE (Asociații și Fundații)	2
6	R E G U L A M E N T de aplicarea dispozițiilor pentru persoanele juridice (Asociații și Fundații) din 19 aprilie 1924	2
7	LEGE Nr. 29 din 29 decembrie 1967 cu privire la dezvoltarea activității de educație fizică și sport	2
8	HOTĂRÂREA nr. 629/1968 privind unele măsuri pentru aplicarea Legii nr. 29/1967 cu privire la dezvoltarea activității de educație fizică și 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 - educației fizice și sportului Ordonanță de urgență nr. 205 din 22.12.2005 pentru modificarea Legii educației fizice și sportului nr. 69/2000	2
11	Regulament din 13 septembrie 2001 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.

Bibliografie

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.

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

IX.

Forme de activitate	Evaluare	% din nota finală
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:
03.10.2011

Titular curs,
Lect. Univ. Marius Oltean
Date de contact: marius_oltean2000@yahoo.com

FIȘA DISCIPLINEI

Universitatea	“BOGDAN VODĂ” DIN CLUJ NAPOCA
Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Specializarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ BAIJA MARE

I.

Denumire disciplină	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - HANDBAL
----------------------------	---

II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)							
Cod disciplină	Semestrul ³⁾	Categoria ²⁾	Credite	Curs	Seminar	Lucrări practice	Proiect
EB3205	6	DS	9	2	-	2	-

III.

Statut disciplină	Obligatorie	Opțională	Facultativă
(se marchează cu x)	X	-	-

IV.

Titular disciplină				
	Curs	Seminar	Lucrări practice	Proiect
Numele și prenumele	MACRA OȘORHEAN MARIA DANIELA		MACRA OȘORHEAN MARIA DANIELA	
Instituția	Universitatea “Bogdan Vodă” din Cluj Napoca		Universitatea “Bogdan Vodă” din Cluj Napoca	
Catedră/Departament	Educație Fizică și Sport		Educație Fizică și Sport	
Titlul științific	Doctor în domeniul management		Doctor în domeniul management	
Gradul didactic	Lector universitar		Lector universitar	
Încadrarea (norma de bază/asociat)	Norma de bază		Norma de bază	
Vârsta	42		42	

V.

Obiectivele disciplinei

- Ridicarea nivelului de măiestrie sportivă a studentului.
- Acumularea de cunoștințe profesionale necesare unui profesor/antrenor care să lucreze cu grupe de copii și juniori.
- Adaptarea cunoștințelor tehnico-tactice ale jocului pentru a fi transmise la diferite nivele de vârstă.
- Însușirea cunoștințelor și deprinderilor necesare obținerii performanței sportive în jocul de handbal la copii și juniori.
- Însușirea cunoștințelor necesare pentru îndeplinirea sarcinilor oficiale de arbitru.
- Formarea capacității de aplicare a cunoștințelor în calitate de organizator de competiții.

VI.

Conținutul disciplinei	Nr. ore/săpt.
VI.1. Curs (capitole/subcapitole)	
Cap. I Organizarea bazei de masă a handbalului de performanță <ul style="list-style-type: none"> ➤ Instruirea copiilor și juniorilor, parte integrantă a conceptului contemporan despre antrenamentul în handbal ➤ Structura organizatorică a bazei de masă a handbalului de performanță 	2
Cap. II Organizarea bazei de masă a handbalului de performanță <ul style="list-style-type: none"> ➤ Organizarea secției de handbal în cadrul unităților proprii bazei de masă a handbalului de performanță ➤ Conceptul modern despre antrenamentul sportiv la copii și juniori 	2
Cap. III Modelarea în antrenamentul de handbal – modele de joc pentru eșaloanele bazei de masă a handbalului de performanță <ul style="list-style-type: none"> ➤ Definiția modelării și clasificarea modelelor ➤ Caracteristicile modelelor de pregătire a juniorilor 	2
Cap. IV Modelarea în antrenamentul de handbal – modele de joc pentru eșaloanele bazei de masă a handbalului de performanță <ul style="list-style-type: none"> ➤ Modelul de joc pentru copii începători ➤ Model de joc pentru juniori III și IV ➤ Model de joc pentru juniori II și I 	2
Cap. V Modelarea în antrenamentul de handbal – modele de joc pentru eșaloanele bazei de masă a handbalului de performanță <ul style="list-style-type: none"> ➤ Conținutul tehnico-tactic al jucătorului pe diferite posturi 	2
Cap. VI Instruirea copiilor și juniorilor în handbal <ul style="list-style-type: none"> ➤ Obiectivele generale de instruire la eșaloanele bazei de masă a handbalului de performanță ➤ Periodizarea instruirii copiilor și juniorilor ➤ Programarea instruirii copiilor și juniorilor 	2
Cap. VII Instruirea copiilor și juniorilor în handbal <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ponderea componentelor antrenamentului la eșaloanele bazei de masă a handbalului de performanță ➤ Metodologia perfecționării componentelor antrenamentului la copii și juniori 	2
Cap. VIII Alimentația și refacerea capacității de efort la nivelul juniorilor <ul style="list-style-type: none"> ➤ Alimentația <ul style="list-style-type: none"> ▪ Alcătuirea rației alimentare a sportivilor ▪ Necesarul caloric zilnic și a substanțelor nutritive în funcție de ramura de sport 	2
Cap. IX Alimentația și refacerea capacității de efort la nivelul juniorilor <ul style="list-style-type: none"> ➤ Refacerea capacității de efort <ul style="list-style-type: none"> ▪ Refacerea specifică sportului ▪ Refacerea pe parcursul lecției de antrenament ▪ Refacerea după încheierea antrenamentului ▪ Reafacrea după concurs (competiție) 	2

Cap. X Planificarea antrenamentului în jocul de handbal ➤ Structura multianuală (pentru unul sau două cicluri olimpice)/ plan de perspectivă	2
Cap. XI Planificarea antrenamentului în jocul de handbal ➤ Macro ciclul	2
Cap. XII Planificarea antrenamentului în jocul de handbal ➤ Mezociclul ➤ Micro ciclul	2
VI.2. Lucrări practice	
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 bază/utilitar-aplicative în structuri variate; aplicarea deprinderilor formate în întreceri. Joc bilateral.	2
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 procedeele tehnice noi; exersarea procedeele 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 procedeele tehnice și acțiunilor tactice deficitare ca eficiență; exersarea procedeele 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 procedeele tehnice adaptate particularităților individuale; exersarea procedeele 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. cunoștințe pentru nota 5: cunoașterea noțiunilor teoretice de bază: strategii, fazele atacului și apărării, definiții; cunoștințe pentru nota 10: 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:		
<p>1. Cunoaștere și înțelegere (cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ identificarea de termeni, relații, procese; perceperea unor relații și conexiuni; ▪ utilizarea corectă a termenilor de specialitate specifici jocului de handbal. <p>2. Explicare și interpretare (explicarea și interpretarea unor idei, proiecte, procese, precum și a conținuturilor teoretice și practice ale disciplinei):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. <p>3. Instrumental – aplicative (proiectarea, conducerea și evaluarea activităților practice specifice; utilizarea unor metode, tehnici și instrumente de aplicare, măsurare și evaluare):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ rezolvarea de probleme prin modelare și algoritmizare 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. <p>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):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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:
01.10.2011

Titular curs,
Lector universitar doctor
MARIA-DANIELA MACRA-OȘORHEAN
Date de contact: miamacraosorhean@yahoo.com

FIȘA DISCIPLINEI

Universitatea	“ BOGDAN VODĂ ” CLUJ-NAPOCA
Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT BAIA-MARE
Specializarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

I.

Denumire disciplină	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT-RUGBY
----------------------------	--

II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)							
Cod disciplină	Semestrul ³⁾	Categoria ²⁾	Credite	Curs	Seminar	Lucrări practice	Proiect
EB 3205	6	DS	9	2		2	

III.

Statut disciplină	Obligatorie	Opțională	Facultativă
(se marchează cu x)	X		

IV.

Titular disciplină				
	Curs	Seminar	Lucrări practice	Proiect
Numele și prenumele	SABĂU GHEORGHE		SABĂU GHEORGHE	
Instituția	UBV		UBV	
Catedră/Departament	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT		EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT	
Titlul științific	DOCTOR		DOCTOR	
Gradul didactic	LECTOR.UNIV		LECTOR.UNIV	
Încadrarea (norma de bază/asociat)	TITULAR		TITULAR	
Vârsta	51		51	

V.

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

VI.

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

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

VIII.

Forme de activitate	Metode didactice folosite	
Curs	Prelegerea; discuția interactivă; învățare prin descoperire. Metoda predării pentru transfer. Metode de instruire frontală; .	
Forme de activitate	Evaluare	% din nota finală
Examen	Evaluarea cunoștințelor dobândite de-a lungul semestrului de către student	

(Colocviu)	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. In functie 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.	

<p>Abilități (competențe) dobândite de student:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cunoasterea modelelor de joc pentru fiecare post pe plan national si international la nivelul seniorilor. • Punerea in aplicare a combinatiilor tactice pentru jocul de atac. • Stabilirea sarcinilor concrete ce revin fiecarui post din aparare in functie de sistemul de atac folosit de adversari. • Abilitatea de indrumare si conducere a echipei in cadrul competitiiilor oficiale la nivel de seniori. 		
--	--	--

Data:
28.09.2011

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

FIȘA DISCIPLINEI

Universitatea	“ BOGDAN VODĂ ” CLUJ-NAPOCA
Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT BAIA-MARE
Specializarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

I.

Denumire disciplină	TEORIA ȘI METODICA ACTIVITĂȚILOR MOTRICE PE GRUPE DE VÂRSTĂ
---------------------	--

II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)							
Cod disciplină	Semestrul ³⁾	Categoria ²⁾	Credite	Curs	Seminar	Lucrări practice	Proiect
EB 3202	6	DD	5	2		2	

III.

Statut disciplină	Obligatorie	Opțională	Facultativă
(se marchează cu x)	X		

IV.

Titular disciplină				
	Curs	Seminar	Lucrari practice	Proiect
Numele și prenumele	SABĂU GHEORGHE		SABĂU GHEORGHE	
Instituția	UBV		UBV	
Catedră/Departament	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT		EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT	
Titlul științific	DOCTOR		DOCTOR	
Gradul didactic	LECTOR UNIVERSITAR		LECTOR UNIVERITAR	
Încadrarea (norma de bază/asociat)	TITULAR		TITULAR	
Vârsta	51		51	

V.

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

VI.

Conținutul disciplinei	Nr. ore/săpt.
VI.1. Curs (capitole/subcapitole)	2 ore
<i>Capitolul I</i> Considerații generale privind activitățile motrice pe grupe de vârstă	2 ore
<i>Capitolul II</i> Delimitări conceptuale și paradigme ale activităților motrice umane 2.1 Motricitatea 2.2 Actul motric 2.3 Acțiunea motrică 2.4 Activitate motrică 2.5 Gestul motric 2.6 Aptitudine motrică	2 ore
<i>Capitolul III</i> Elemente de metodică generală	2 ore

<p><i>Capitolul IV</i> Aspecte ale motricității în diferitele etape ale vieții</p> <p>4.1 Motricitatea la copiii sugari</p> <p>4.2 Motricitatea la prima copilărie (1-3 ani)</p> <p>4.3 Motricitatea copilului preșcolar (3-6 ani)</p> <p>4.4 Motricitatea la vârsta școlară mică</p>	2 ore
<p>4.5 Motricitatea în etapa pubertară</p> <p>4.6 Motricitatea în etapa adolescenței (14-18 ani)</p>	2 ore
<p>4.7 Motricitatea la vârsta adultă emergentă și de adult tânăr</p> <p>4.8 Motricitatea la vârsta mijlocie (între 40 și 65 de ani)</p> <p>4.9 Motricitatea la vârsta senescenței (peste 65 de ani)</p>	2 ore
<p><i>Capitolul V</i> Elementele de metodică generală și deontologice</p> <p>5.1 Dozare și gradare</p> <p>5.2 Principii de igienă</p>	2 ore
<p><i>Capitolul VI</i> Sistemul formelor de organizare a practicării exercițiilor fizice</p>	2 ore
<p><i>Capitolul VII</i> Influențele practicării exercițiilor fizice asupra organismului</p>	2 ore
<p>7.1 Influențele exercițiilor fizice asupra sistemului muscular și țesutului adipos</p> <p>6.2. Influența exercițiilor fizice asupra aparatului respirator</p>	2 ore
<p>6.3. Influența exercițiilor fizice asupra aparatului digestiv</p> <p>6.4 Influența exercițiilor fizice asupra sistemului nervos</p> <p>6.5 Influența exercițiilor fizice asupra conformației corpului și ținutei</p>	2 ore
<p>VI.2. Lucrări practice</p>	
<p>Motricitatea omului ca act motric voluntar, mișcări automate și mișcări reflexe.</p>	Săptămâna 1
<p>Elementele care definesc motricitatea :</p> <ul style="list-style-type: none"> - actul motric; acțiunea motrică; activitatea motric; gestul motric; aptitudinea motrică; capacitatea motrică. 	Săptămâna 2
<p>Elementele de metodică generală și deontologice: dozare, gradare și principii de igienă</p>	Săptămâna 3
<p>Motricitatea copiilor sugari:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Creșterea și dezvoltarea copiilor sugari; - Evoluția motricității acestora; - Metodica activităților motrice la nou născuți. 	Săptămâna 4
<p>Motricitatea în prima copilărie: creșterea și dezvoltarea copiilor de 1-3 ani, evoluția motricității în prima copilărie.</p> <p>Particularitățile morfo-funcționale ale copiilor de 3-6 ani: activități motrice la acestă grupă de vârstă.</p>	Săptămâna 5
<p>Metodica activităților motrice la copii din ciclul primar.</p> <p>Activități motrice în etapa pubertară.</p>	Săptămâna 6

Motricitatea în etapa adolescenței (14-18 ani: particularități anatomo-fiziologice ale adolescenței, evoluția motricității la această vârstă.	
Metodica activităților motrice în etapa tinereții 18-25 ani, activități motrice specifice acestei perioade.	Săptămâna 7
Gimnastica la locul de muncă. Odihna activă- factor compensator.	Săptămâna 8
Motricitatea la vârsta adultă (40-65 ani) Dozarea și gradarea efortului în această perioadă a vieții.	Săptămâna 9
Motricitatea la vârsta senescenței (peste de 65 ani) Metodica și practica activităților motrice la această perioadă a vieții.	Săptămâna 10
Exerciții fizice pentru influențarea sistemului muscular, țesutului adipos și a aparatului respirator.	Săptămâna 11
Exerciții fizice destinate aparatului digestiv, sistemului nervos și cu influențe asupra conformației corpului și ținutei.	Săptămâna 12

VII.

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

VIII.

Forme de activitate	Metode didactice folosite
Curs	Cursurile se desfășoară în anfiteatru sau alte săli dotate cu videoproiectoare, proiectoare, planse și chinograme, laptot și folii transparente. Ca metode didactice folosim : prelegerea, discuții 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 în 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">1. Activitatea în cadrul lucrărilor practice care au loc pe parcursul semestrului, respectiv minim 6 prezențe (12 ore);2. Scrierea și susținerea de referate elaborat de studenți unde se va urmări conținutul, precum și forma de prezentare.3. Examenul scris susținut în sesiunea de examene, la o dată stabilită de către studenți împreună cu cadrul didactic. <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 prezența la minim 8 sedințe de lucrări practice, prezentarea ireproșabilă 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	<p>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;</p> <p>La lucrările practice studentul va participa sistematic și activ dând dovadă de profesionalism în pregătire, studiind (minimum) bibliografia indicată;</p> <p>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.</p>	

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:
28.09.2011

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

FIȘA DISCIPLINEI

Universitatea	“BOGDAN VODĂ” din CLUJ-NAPOCA
Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Specializarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ BAIJA -MARE

I.

Denumire disciplină	PSIHOLOGIA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTIVE
---------------------	--

II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)							
Cod disciplină	Semestrul ³⁾	Categoria ²⁾	Credite	Curs	Seminar	Laborator	Proiect
EB 3206	6	DS	2	2	0	0	0

III.

Statut disciplină	Obligatorie	Opțională	Facultativă
(se marchează cu x)	X		

IV.

Titular disciplină				
	Curs	Seminar	Laborator	Proiect
Numele și prenumele	Conf. Dr. Iustin Lupu	-	-	-
Instituția	Universitatea “Bogdan Vodă”			
Catedră/Departament	Educație fizică			
Titlul științific	doctor			
Gradul didactic	Conf. Univ.			
Încadrarea (norma de bază/asociat)	asociat			
Vârsta	64 ani			

V.

Obiectivele disciplinei	Explicarea noțiunilor ce formează fondul teoretic al acestei discipline; dobândirea capacității de a utiliza metodele psihologiei la studiul și practica sportului, inclusiv a sportului de performanță.
-------------------------	---

VI.

Conținutul disciplinei	Nr. ore/săpt.
VI.1. Curs (capitole/subcapitole)	
Cap. 1 Psihologia generală și psihologiile de ramură	2
Cap.2 Probleme și teme fundamentale ale psihologiei	2
Cap.3 Obiectul și problematica psihologiei sportului	2
Cap.4 Teste psihologice utilizate în sportul de performanță	2
Cap.5 Conducerea și relațiile interpersonale în sport	2
Cap.6 Reglarea și autoreglarea stărilor psihice la sportivi	2
Cap.7 Efectele benefice ale practicării activităților corporale asupra sănătății	2
VI.2. Seminar (dacă este cazul)	
VI.3. Lucrări de laborator (dacă este cazul)	
VI.4. Tematică proiect (dacă este cazul)	

VII.

Bibliografie	
1. Chelcea Septimiu, Personalitate și societate în tranziție, București , Editura Științifică și Tehnică, 1994.	
2. Epuran Mihai, (coord), Psihologia sportului de performanță, București, Editura FEST, 2001	
3. Radu Ioan (coord.), Petru Iluț, Liviu Matei, Psihologie Socială, Cluj – Napoca, Editura Exe, 1994.	
4. Lupu Iustin, Olga Lupu, Introducere în psihologia educațională. Teorie și instrumente de evaluare, Cluj-Napoca, Editura Risoprint, 2006.	
5. Weinberg, Stephen, S, and Daniel Gould, (2003), Foundations of Sport and Exercise Psychology, Third edition, Champaign, Ill, Human Kinetics, 585 pag.	

VIII.

Forme de activitate	Metode didactice folosite
Curs	Expuneri power point, curs interactiv, întrebări recapitulative pentru temele predate anterior la începutul fiecărui curs, aplicații practice cu teste și chestionare specifice psihologiei sportului.
Seminar	
Laborator	
Proiect	

IX.

Forme de activitate	Evaluare	% din nota finală
Examen (Colocviu)	Examen scris, alcătuit din două părți : 10 întrebări cu răspunsuri la alegere (tip grilă) și 5 întrebări redacționale scurte, care să acopere toată materia predată. Nota 5: două răspunsuri corecte la testul grilă și 1 răspuns corect la întrebările redacționale; Nota 6. 3 răspunsuri corecte la testul grilă și 1 răspuns corect la întrebările redacționale; Nota 7. patru răspunsuri corecte la testul grilă și 2 răspunsuri corecte la întrebările redacționale; Nota 8. 6 răspunsuri corecte la testul grilă și 3 răspunsuri corecte la întrebările redacționale; Nota 9. 8 răspunsuri corecte la testul grilă și 4 răspunsuri corecte la întrebările redacționale; Nota 10. 10 răspunsuri corecte la testul grilă și 5 răspunsuri corecte la întrebările redacționale;	80% examenul și 20% activitatea pe parcursul semestrului
Seminar		
Laborator		
Proiect		

Abilități (competențe) dobândite de student:	
1. Cunoaștere și înțelegere (cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei) :	<ul style="list-style-type: none"> • Identificarea de termeni, relații, procese, perceperea unor relații și conexiuni; • Utilizarea corectă a termenilor de specialitate specifici educației fizice și sportului;
2. Explicare și interpretare (explicarea și interpretarea unor idei, proiecte, procese, precum și a conținuturilor teoretice și practice ale disciplinei):	<ul style="list-style-type: none"> • Realizarea de conexiuni între rezultate, în scopul fundamentării corecte a deciziilor de optimizare specifice domeniului educație fizică și sport;

	<ul style="list-style-type: none"> • Generarea, demonstrarea problemelor specifice domeniului educație fizică și sport; <p>Capacitatea de analiză și sinteză;</p>
<p>3. Instrumental - aplicative (proiectarea, conducerea și evaluarea activităților practice specifice;</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Capacitatea de a selecta un test sau chestionar cu bune calități psihometrice; fidelitate și validitate. • Capacitatea de a aplica și interpreta un test psihologic la elevi și sportivii de performanță; • Competența de a folosi pachetele statistice Excel 2003 și SPSS 17.0 în prelucrarea datelor culese cu ajutorul testelor și chestionarelor de personalitate sau inteligență; • Capacitatea de a transpune în practică cunoștințele dobândite în cadrul cursurilor; • Abilități de cercetare, creativitate; • Capacitatea de a concepe proiecte și de a le derula; • Capacitatea de a soluționa probleme;
<p>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 / valorificare 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 sau instituții cu responsabilități similare / participarea la propria dezvoltare profesională):</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reacția pozitivă la sugestii, cerințe, sarcini didactice; • Implicarea în activități științifice în legătură cu disciplina studiată; <p>Abilitatea de a colabora cu specialiștii din alte domenii.</p>

Data:
20 oct. 2011

Titular curs,
conf. dr. Iustin Lupu

E- mail: ilupu@umfcluj.ro

Notă:

1) Toate indicațiile marcate cu * și scrise în ROSU se vor șterge.

2) Categoria poate fi:

DF – disciplina fundamentală;

DS – disciplină de specialitate;

DC – disciplină complementară;

DA - Discipline de aprofundare;

DD - Discipline de domeniu;

DO -Discipline opționale;

DCA - Discipline de cunoaștere avansată;

DPC - Discipline de pregătire complementară;

3) Semestrul se va numerota **de la 1 la 8**

FIȘA DISCIPLINEI

Universitatea	“Bogdan Vodă” din Cluj Napoca
Facultatea	Educație Fizică și Sport
Specializarea	Educație Fizică și Sportivă Baia Mare

I.

Denumire disciplină	Stagiu de practică antrenori – HANDBAL
----------------------------	--

II.

Structură disciplină (Nr. ore)							
Cod disciplină	Semestrul ³⁾	Categoria ²⁾	Credite	Curs	Seminar	Lucrări practice	Proiect
EB3207	6	DS	-	-	-	40	-

III.

Statut disciplină	Obligatorie	Opțională	Facultativă
(se marchează cu x)	X	-	-

IV.

Titular disciplină				
	Curs	Seminar	Lucrări practice	Proiect
Numele și prenumele			MACRA OȘORHEAN MARIA DANIELA	
Instituția			Universitatea “Bogdan Vodă” din Cluj Napoca	
Catedră/Departament			Educație Fizică și Sport	
Titlul științific			Doctor în domeniul Management	
Gradul didactic			Lector universitar	
Încadrarea (norma de bază/asociat)			Norma de bază	
Vârsta			42	

V.

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

VI.

Conținutul disciplinei	Nr. ore
VI.1. Lucrări practice	
A. ORGANIZAREA STRUCTURILOR DE PRACTICĂ <ul style="list-style-type: none"> ▪ structura organizațională a unităților cuprinse în baza de masă a handbalului de performanță; ▪ organizarea grupelor și a echipelor; ▪ baza materială pentru pregătire și jocuri; ▪ programul competițional (sistemul); ▪ cunoașterea legislației competiționale: <ul style="list-style-type: none"> a) procedura de afiliere; b) legitimarea jucătorilor; c) participarea la competiții; d) regulamentul de transfer. 	10

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

VII.

Bibliografie
<p>18. Baroga L. – 1995 – „Calități fizice combinate”, Ed. Editis, București.</p> <p>19. Colibaba-Evuleț D., Bota I. – 1998 – “Jocuri sportive – teorie și metodică”, Editura Aldin, București.</p> <p>20. Dragnea Adrian și Teodorescu Silvia-Mate – 2002 – „Teoria Sportului”, Editura Fest, București.</p> <p>21. Dragnea A. – 1996 – „Antrenamentul sportiv”, EDP, București.</p> <p>22. Ghermănescu, I.K., Hnat, V. - 2000 „Handbal, Ed. Fundației „România de mâine”, București.</p> <p>23. Ghermănescu, I.K., Jianu, Negulescu, Gogâltan – 1983 „Teoria și metodică handbalului”, Ed. Didactică și Pedagogică, București.</p> <p>24. Macra-Oșorhean Maria – 2010 - ”Handbal – Aprofundarea unei ramuri de sport”, Editura Dacia, Cluj</p>

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 studentii 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 studentii 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	Susținerea 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.	40 %
	La finalul stagiului de practică studentii vor preda și prezenta un dosar de practică alcătuit din fișe de observație tip cu urmărirea mai multor itemi.	60 %

Abilități (competențe) dobândite de student:

La terminarea stagiului de practică studentii 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:
01.10.2011

Titular curs,
Lector universitar doctor
MARIA-DANIELA MACRA-OȘORHEAN
Date de contact: miamacraosorhean@yahoo.com

FIȘA DISCIPLINEI

Universitatea	Universitatea „Bogdan Vodă” din Cluj Napoca
Facultatea	Educație Fizică și Sport
Specializarea	Educație Fizică și Sportivă Baia Mare

I.

Denumire disciplină	Stagiu de practică antrenori - SCHI
----------------------------	--

II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)							
Cod disciplină	Semestrul ³⁾	Categoria ²⁾	Credite	Curs	Seminar	Lucrări practice	Proiect
EB3206	6	DS	-	-	-	40	-

III.

Statut disciplină	Obligatorie	Opțională	Facultativă
(se marchează cu x)	x	-	-

IV.

Titular disciplină	
	Stagiu de practică
Numele și prenumele	Bogdan Tudor
Instituția	Universitatea „Bogdan Vodă” Cluj Napoca
Catedră/Departament	Educație Fizică și Sport
Titlul științific	Doctor
Gradul didactic	Lector
Încadrarea	Titular
Vârsta	37

V.

Obiectivele disciplinei
✓ Familiarizarea cu conținutul schiului la nivel de copii cu vârste cuprinse între 3-6, și 6-10ani
✓ Însușirea de către studenți a unor metode moderne de predare a schiului

VI.

Conținutul disciplinei	Nr. ore/săpt.
VI.1. Stagiu de practică – studenții trebuie să cunoască procesul de pregătire, din următoarele perspective:	
<p style="text-align: center;">ORGANIZATORIC</p> <ul style="list-style-type: none"> • structura organizațională a unităților cuprinse în baza de masă a schiului de performanță; • organizarea grupelor de copii • baza materială pentru pregătire și competiții; • programul competițional (sistemul); • cunoașterea legislației competiționale; • organizarea formelor specifice de pregătire (cantonamente, semi-cantonamente), a duratei, locului și conținutul acestor activități; • analiza și aprecierea activității, în urma vizionării procesului de pregătire și joc, și prezentarea concluziilor antrenorilor de la grupele de copii și juniori. 	10
<p style="text-align: center;">METODIC</p> <ul style="list-style-type: none"> • activitatea metodică a antrenorului : <ul style="list-style-type: none"> - selecția copiilor și juniorilor - componența grupelor pe criteriul valoric, al vârstei cronologice și biologice - conținutul programării anuale a procesului de inițiere și pregătire: <ul style="list-style-type: none"> a) documentele de planificare (planul anual, pe etape de pregătire și perioade, ciclul săptămânal și planul lecțiilor) 	10

<p>b) elaborarea unor programe de pregătire individuală c) individualizarea pregătirii tinerilor de perspectivă d) elaborarea conținutului probelor și normelor de control. Evaluarea periodică a acestora</p> <p>- evidența datelor personale, medicale, tehnico-tactice a probelor de control și competițiilor. Întocmirea fișelor individuale și urmărirea evoluției tinerilor de perspectivă.</p> <ul style="list-style-type: none"> • activitatea cabinetului metodic din cadrul clubului sportiv și clubului sportiv școlar; • întocmirea documentelor de planificare pentru categoria de copii sau juniori; • elaborarea de programe pentru individualizarea pregătirii. 	
<p style="text-align: center;">INSTRUIREA PRACTICĂ</p> <ul style="list-style-type: none"> • urmărirea, înregistrarea și analiza: <ul style="list-style-type: none"> - conținutul procesului de antrenament pe baza fișelor de observație; - evoluției individuale în competițiile oficiale și neoficiale, pe baza unor fișe stabilite anterior; - randamentul în concursuri a tinerilor de perspectivă. • participarea la ședințele de pregătire și analiza a jocurilor; • condițiile și mijloacele folosite pentru refacere; • folosirea metodelor și mijloacelor specifice perioadei de pregătire, ținând seama de raportul dintre factorii antrenamentului; • elaborarea și conducerea unor programe de pregătire individuală; • participarea la programul de pregătire și verificare a tinerilor prin probele de control stabilite; • prestarea arbitrajului la concursurile de pregătire. • participarea directă, în rolul antrenorului secund, la organizarea și desfășurarea lecțiilor de antrenament • conducerea parțială sau integrală a unor lecții de antrenament • participarea la organizarea acțiunilor de selecție și asigurarea arbitrajului cu aceste ocazii • participarea la organizarea și desfășurarea competițiilor școlare de copii la nivelul unei școli sau a fazelor locale inițiale de către inspectorate; 	20

VII.

Bibliografie
<ol style="list-style-type: none"> 1. Dragnea A. și Bota A. - 1999 - "Teoria activităților motrice", Editura Didactică și Pedagogică, București 2. Fortu A, Carstocea V. - 1985– <i>Metodica predării schiului</i>, București IEFȘ; 3. Matei I. - 1982 - "Marea aventură a schiului", Editura Albatros, București 4. Matei I. - 1988 - "Schi alpin modern", editura Sport - Turism, București 5. Matei I. – 1994 – "Schiul pentru toți", București, 1994 6. Pascu S., Bogdan T. – 2003 - "Schi - Metode și Mijloace", editura Risoprint, Cluj Napoca 7. Teodorescu V. – 2000 – „Metodica învățării schiului”, Ed. România de Măine 8. Canadian Schi Instructor Association – www.snowpro.com 9. Swiss Snowsports Association - www.snowsports.ch

VIII.

Forme de activitate	Metode didactice folosite
Practică	Studenții de la specializare SCHI, vor participa la un număr de 7 lecții de pregătire sportivă, în cadrul grupelor de schi 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 schi la nivel de copii și juniori, cu tematici de învățare și consolidare stabilite, de comun acord cu antrenorul de la grupă.
--	---

IX.

Forme de activitate	Evaluare	% din nota finală
Examen (Colocviu)	Susținerea unei lecții pe baza unei schițe de lecție. Se vor urmări formațiile de lucru folosite, indicațiile metodice acordate copiilor, succesiunea metodică a exercițiilor alese, densitatea în lecție, caracterul exercițiilor folosite în lecție etc.	100%

Abilități (competențe) dobândite de student:

La terminarea stagiului de practică studenții vor avea abilități în:

- ✓ Organizarea unui curs de schi
- ✓ Organizarea și conducerea lecțiilor de instruire în schi-ul alpin
- ✓ Organizarea unei competiții de schi alpin

Data:
3.10.2011

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

FIȘA DISCIPLINEI

Universitatea	Universitatea „Bogdan Vodă” din Cluj Napoca
Facultatea	Educație Fizică și Sport
Specializarea	Educație Fizică și Sportivă Baia Mare

I.

Denumire disciplină	Stagiu de practică antrenori - RUGBY
----------------------------	---

II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)							
Cod disciplină	Semestrul ³⁾	Categoria ²⁾	Credite	Curs	Seminar	Laborator	Proiect
EB3206	6	DS	-	-	-	40	-

III.

Statut disciplină	Obligatorie	Opțională	Facultativă
(se marchează cu x)	x	-	-

IV.

Titular disciplină	
	Stagiu de practică
Numele și prenumele	Sabău Gheorghe
Instituția	UBV Cluj Napoca
Catedră/Departament	Educație Fizică și Sport
Titlul științific	Doctor
Gradul didactic	Lector universitar
Încadrarea	Titular
Vârsta	51

V.

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

VI.

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

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

VII.

Bibliografie
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. – <i>Teoria si metodologia antrenamentului sportiv – Periodizarea.</i> , 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. Chihaiia, O., <i>Ameliorarea fortei si vitezi la jucatorii de Rugby</i> , Editura Napoca Star, 2008
6. Chihaiia, 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.

Forme de activitate	Metode didactice folosite
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. Studentii sunt arondați unor licee din

	localitate, unde grupați câte 2, vor forma echipa de rugby în 7 a respectivei instituții, în baza convenției dintre facultatea noastră și ISJ Maramureș.
--	--

IX.

Forme de activitate	Evaluare	% din nota finală
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 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 decopii si juniori.

Data:
28.09.2011

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

FIȘA DISCIPLINEI

Universitatea	Universitatea „Bogdan Vodă” din Cluj Napoca
Facultatea	Educație Fizică și Sport
Specializarea	Educație Fizică și Sportivă Baia Mare

I.

Denumire disciplină	Metodica antrenamentului pe ramură de sport: SCHI
----------------------------	--

II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)							
Cod disciplină	Semestrul ³⁾	Categoria ²⁾	Credite	Curs	Seminar	Lucrări practice	Proiect
3205	6	DS	9	2	-	2	-

III.

Statut disciplină	Obligatorie	Opțională	Facultativă
(se marchează cu x)	x	-	-

IV.

Titular disciplină		
	Curs	Lucrări practice
Numele și prenumele	Bogdan Tudor	Bogdan Tudor
Instituția	Universitatea „Bogdan Vodă” Cluj Napoca	Universitatea „Bogdan Vodă” Cluj Napoca
Catedră/Departament	Educație Fizică și Sport	Educație Fizică și Sport
Titlul științific	Doctor	Doctor
Gradul didactic	Lector	Lector
Încadrarea	Normă de bază	Normă de bază
Vârsta	37	37

V.

Obiectivele disciplinei
Aprofundarea cunoștințelor în domeniul instruirii și perfecționării la disciplina schi

VI.

Conținutul disciplinei	Nr. ore/săpt.
VI.1. Curs (capitole/subcapitole)	
☞ Antrenamentul sportiv în schiul alpin – note generale	2
☞ Antrenamentul la altitudine	2
☞ Pregătirea fizică generală în schiul alpin	2
☞ Pregătirea fizică specifică în schiul alpin	2
☞ Pregătirea tehnică și tactică în schiul alpin	2
☞ Analiza fazelor virajului	2
☞ Pregătirea psihologică în schiul alpin	2
☞ Selecția în schiul alpin	2
☞ Probe și norme de control pentru selecția în schiul alpin	2
☞ Planificarea procesului de pregătire în schiul alpin – macrostructura ciclului de pregătire	2
☞ Planificarea procesului de pregătire în schiul alpin – mezostructura și microstructura ciclului de pregătire	2
☞ Regulile pârtiei	2
☞ Regulamentele de organizare și desfășurare a competițiilor alpine – condiții generale	2
☞ Regulamentul de organizare și desfășurare a probelor alpine: slalom, slalom uriaș, slalom super-uriaș, și coborâre.	2
VI.2. Lucrări practice	
☞ Acomodarea cu echipamentul	4

☞ Pregătirea organismului pentru efort	
☞ Metoda directă de învățare a schiului	4
☞ Metoda indirectă de învățare a schiului	4
☞ Metodica învățării schiului carve	8
☞ Schiul sub formă de joc	4
☞ Derapajele: lateral, oblic, rotunjit	4
☞ Ghirlande: simplă, rotunjită, cu tragere, cu deschidere	4
☞ Trecerea peste denivelări și executarea cristianiilor peste movile;	4
☞ Virajul cu contraderapaj	4
☞ Virajul cu rotație: înșurubarea arcuire, proiecție circulară	4
☞ Virajul cu contrarotație	4
☞ Tehnica virajului de slalom uriaș	4
☞ Tehnica virajului de slalom	4

VII.

Bibliografie	
10. Bogdan Tudor, Lazăr Lăcrimioara – „Schi Alpin pentru copii”, Cluj Napoca, Editura Risoprint 2011	
11. Dragnea A. și Bota A. - 1999 - “Teoria activităților motrice”, Editura Didactică și Pedagogică, București	
12. Epuran Gh. – “Urme pe schiuri peste veacuri”	
13. Fortu A, Carstocea V. - 1985 – <i>Metodica predării schiului</i> , Bucuresti IIEFS;	
14. Matei I. - 1982 - “Marea aventură a schiului”, Editura Albatros, București	
15. Matei I. - 1988 - “Schi alpin modern”, editura Sport - Turism, București	
16. Matei I. – 1994 – “Schiul pentru toti”, Bucuresti, 1994	
17. Pascu S., Bogdan T. – 2003 - “Schi - Metode si Mijloace”, editura Risoprint, Cluj Napoca	
18. Teodorescu V. – 2000 – „Metodica învățării schiului”, Ed. România de Măine	

VIII.

Forme de activitate	Metode didactice folosite
Curs	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. Principalul mijloc de transmitere a informației este prezentarea, utilizându-se laptop și video proiector.
Lucrări practice	Se vor folosi predominant metode practice de predare, dar și intuitive

IX.

Forme de activitate	Evaluare	% din nota finală
Examen	Se va elabora o lucrare scrisă din tematica dezvoltată în sem 6	100%
Lucrări practice	Lucrările practice se vor finaliza cu verificare practică, în cadrul căreia se va evalua modul de execuție al procedeelor tehnice însușite, iar promovarea acestora condiționează participarea la examenul teoretic de la sfârșitul semestrului. Cunoștințe pentru nota 5 – executarea izolată a procedeelor tehnice Cunoștințe pentru nota 10 – executarea în regim optim de ritm, viteză, amplitudine a unor legări de procedee tehnice	

Abilități (competențe) dobândite de student:

- Studenții vor avea capacitatea de a efectua corect procedeele tehnice cuprinse în curriculum, atât izolat, cât și legări de mai multe viraje.
- Studenții vor avea capacitatea de a parcurge și monta un traseu de antrenament pentru cursele alpine.

Data:
3.10.2011

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

FIȘA DISCIPLINEI

Universitatea	Universitatea „Bogdan Vodă” din Cluj Napoca
Facultatea	Educație Fizică și Sport
Specializarea	Educație Fizică și Sportivă Baia Mare

I.

Denumire disciplină	Sociologia EFS
----------------------------	-----------------------

II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)							
Cod disciplină	Semestrul ³⁾	Categoria ²⁾	Credite	Curs	Seminar	Laborator	Proiect
EB3204	6	DC	3	2	-	-	-

III.

Statut disciplină	Obligatorie	Opțională	Facultativă
(se marchează cu x)	x	-	-

IV.

Titular disciplină	
	Curs
Numele și prenumele	Bogdan Tudor
Instituția	Universitatea „Bogdan Vodă” din Cluj Napoca
Catedră/Departament	Educație Fizică și Sport
Titlul științific	Doctor
Gradul didactic	Lector
Încadrarea	Normă de bază
Vârsta	37

V.

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

VI.

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

VII.

Bibliografie

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

VIII.

Forme de activitate	Metode didactice folosite
Curs	Prezentarea, prelegerea, curs interactiv, dezbateră.

IX.

Forme de activitate	Evaluare	% din nota finală
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%

Abilități (competențe) dobândite de student:

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 acțiune privind îmbunătățirea calității vieții prin practicarea exercițiului fizic.

Data:
3.10.2011

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

FIȘA DISCIPLINEI

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

I.

Denumire disciplină	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT: ATLETISM(2)
----------------------------	---

II.

Structură disciplină (Nr. ore săptămânal)						
Cod disciplină	Semestrul	Categoria	Credite	Curs	Seminar	Lucrări practice
EB3205	6	DS	9	24	0	24

III.

Statut disciplină	Obligatorie	Opțională	Facultativă
	x		

IV.

Titular disciplină			
	Curs	Seminar	Lucrări practice
Numele și prenumele	Albu Petru		Crăciun Ioana Melania
	UBV		UBV
Catedră/Departament	EFS		EFS
Titlul științific			
Gradul didactic			Asist. Univ.
Încadrarea (norma de bază/asociat)	asociat		Normă de bază
Vârsta	65		37

V.

Obiectivele disciplinei:
<ul style="list-style-type: none"> – Consolidarea și perfecționarea tehnicii principalelor probe atletice – Dezvoltarea calităților motrice specifice atletismului de performanță – Îmbunătățirea performanțelor atletice individuale – Formarea capacității de a demonstra și a explica fazele tehnicii probelor atletice – Însușirea cunoștințelor și formarea deprinderilor necesare organizării competițiilor atletice

VI.

Conținutul disciplinei	Nr. ore/săpt.
VI.1. Curs	
1. Învățarea, consolidarea și perfecționarea tehnicii în probele de aruncări: aruncarea mingii de oină	2
2. Învățarea, consolidarea și perfecționarea tehnicii în probele de aruncări: aruncarea mingii de oină – Priza, azvârlirea, elanul	2
3. Metodica dezvoltării calităților motrice specifice probelor atletice. – Alergări	2
4. Metodica dezvoltării calităților motrice specifice probelor atletice. – Sărituri.	2
5. Metodica dezvoltării calităților motrice specifice probelor atletice. – Aruncări	2
6. Însușirea și consolidarea deprinderilor necesare predării atletismului de înaltă performanță	2

7. Perfecționarea deprinderilor de management al antrenamentului athletic de performanță.	2
8. Perfecționarea deprinderilor de organizare a competițiilor atletice	2
9. Regulamentul competițiilor atletice	2
10. Pregătirea specializată pentru atletism în școală (Pentatlonul școlar)	2
11. Selecția în atletismul de performanță	2
12. Selecționarea și conducerea echipei reprezentative școlare	2
VI.2. Lucrări practice	
1. Recapitularea liniei metodice în probele de alergări Greșeli frecvente și modalități de corectare	2
2. Recapitularea liniei metodice în probele de sărituri Greșeli frecvente și modalități de corectare	2
3. Metodica învățării probelor de aruncări Aruncarea greutății: elanul	2
4. Exerciții cu mingi medicinale din școala aruncării orientate spre însușirea mecanismului de bază tip împingere cu 2 mâini și cu o mână Exerciții de acomodare cu greutatea	2
5. Exerciții pentru învățarea ținerii greutății (priza pe greutate), mecanismul de împingere cu greutatea Aruncarea de pe loc a greutății Metodica învățării aruncării cu elan și cu piruetă	2
6. Metodica învățării aruncării discului Aruncări cu o mână sub formă de lansare Exerciții pentru învățarea ținerii discului (priza)	2
7. Exerciții pentru învățarea aruncării de pe loc și cu piruetă Folosirea obiectelor ajutătoare în învățarea aruncării discului	2
8. Metodica învățării aruncării mingii de oină Priza și aruncarea de pe loc	2
9. Elanul în aruncarea mingii de oină Folosirea obiectelor ajutătoare în învățarea aruncării mingii de oină	2
10. Noțiuni de arbitraj în probele de aruncări Organizarea probelor de aruncări; măsurători Dezvoltarea calităților motrice specifice probelor atletice:	2
11. Organizarea competițiilor de atletism: concurs de atletism între studenții facultății de profil	2
12. Verificarea cunoștințelor dobândite – colocviu: probele de aruncare a greutății și a discului Verificarea cunoștințelor dobândite – colocviu: probele oină și săritură în înălțime	2

VII.

Bibliografie

1. Ardelean, T., - Particularitățile dezvoltării calităților motrice în atletism, Ed. IEFS, București, 1990.
2. Bran, E.L., - Metodica predării exercițiilor de atletism, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1965.
3. Crăciun, M., Albu, P. – Atletism, Curs de bază, Ed. RISOPRINT, Cluj-Napoca, 2010
4. Nagy, A., Sabău, I., - Atletism – aruncări, Ed. Stadion, București, 1971.
5. Tatu, T., Sabău, I., Stănescu, I., - Atletism – tehnica probelor, Ed. ANEFS, București, 1994.

VIII.	
Forme de activitate	Metode didactice folosite
Curs	– Cursurile se desfășoară în sala de curs, sub forma unor prelegeri folosindu-se mijloace audio-video
Lucrări practice	- 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.

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 specifici atletismului, a relațiilor dintre aceștia;
- Utilizarea corectă a termenilor specifici atletismului școlar;
- Realizarea de conexiuni între metodica predării atletismului în școală și obiectivele școlare, în scopul fundamentării corecte a deciziilor de optimizare a lecției de educație fizică și sport;
- Modelarea și algoritimizarea de metode și tehnici specifice predării atletismului în școală
- Capacitatea de a transpune în practică cunoștințele dobândite în cadrul cursurilor
- Capacitatea de a concepe proiecte de lecție și de a le derula în cadrul orelor practico-metodice de atletism
- Dezvoltarea capacității de a organiza și conduce competițiile atletice în școală
- Reacția pozitivă la sugestii, cerințe, sarcini didactice;
- Implicarea în activități științifice în legătură cu disciplina studiată

Data:
3.10.2011

Titular curs,
Prof. asoc. Gr. I Albu Petru

Asist. Univ. Crăciun Ioana Melania
e-mail: ioanamelania_craciun@yahoo.com